

高血压 调养 食谱

段会良 主编



专家指导
养生食疗



非药物食疗法降
血压 以食缓解
高血压

沈阳出版社



食物营养结构相克表

蜂蜜与豆腐同食易导致腹泻	柿子与白薯同食易生成结石
地瓜与香蕉同食会引起身体不适	胡萝卜与醋同食会破坏胡萝卜素生成
黄瓜与辣椒同食会破坏体内维生素C	大葱与大蒜同食易导致脾胃不和
黄豆和猪血同食会消化不良	韭菜和蜂蜜同食会阻碍血液循环
萝卜与木耳同食容易引发皮炎	海带与猪血同食会导致便秘
胡萝卜与白萝卜同食会导致败血病	鲤鱼与咸菜同食容易导致癌症
螃蟹与柿子同食易引起腹泻	河虾与番茄同食容易发生食物中毒



未病先防
病愈防复

既病防变
辨症施膳

ISBN 978-7-5441-3891-8



9 787544 138918 >

定价：24.80元

专家指导养生食疗

高血压 调养食谱

段会良 主编

Guangdong yu yang sheng shi lian



沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压调养食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5441-3891-8

I. 高… II. 段… III. 高血压-食物疗法-食谱 IV.R247.1

TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第072741号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3891-8

定 价: 24.80元



段会良

中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。曾参与和主编《巧做地品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

《高血压调养食谱》编委会

主 编：段会良

副 主 编：解晓欧 韩庆元 蒋朝侠 艾宏刚 姜 波

姜长林 段会昌 赵 明 王继民

编 委 会：郭建国 刘和斌 张振鹤 唐安兵 吕 良

杨显健 刘 鑫 李春付 田洪斌 郭洪义

陈兴元 王 军 于显平 张永君 郑德龙

霍 伟 高长喜 卢怡平 高 颖 刘彦明

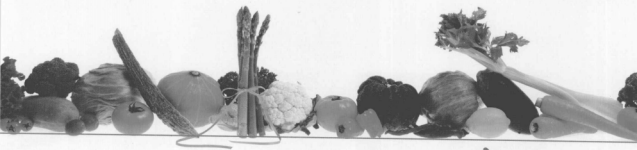
外 审：董文毅

摄 影：赵 飞

摄影助理：韩 燕

鸣 谢：鞍山金汤享粥公馆提供制作

部分瓷器由沈阳靓马瓷器有限公司提供赞助



序

俗话说：“民以食为天。”天，大极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过离医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《高血压调食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易于易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜波

2009年9月

目录

序

绿豆芽炒里脊丝	1
花生拌芹菜	1
葱姜丝拌藕片	2
魔芋烧海带扣	2
山珍炒肉丝	3
什锦绿豆芽	3
魔芋炖兔肉	4
蒜蓉竹笋	4
绿豆芽拌黄瓜	5
凉拌冬瓜	5
决明子炒豆腐	6
木樨鹿肉片	6
大蒜烧鳊鱼	7
素炒芹菜香干	7
虫草烧鲈鱼	8
鸡蛋炒荠菜	8
蒜炒素什锦	9
腐竹白果烧猪肚	9
枸杞女贞烧黄鳝	10
核桃仁炒韭菜	10
香菇胡萝卜炒鸡片	11
牛肉炖南瓜	11
芹菜炒牛肉丝	12
萝卜烧鱼块	12
雪菜烧豆腐	13
肉丝拌芹菜	13
五彩毛豆	14
杜仲炖龟肉	14
五味苦瓜	15

山药烧排骨	15
三彩橙皮烧鲫鱼	16
玉米鸭肉煲	16
紫菜炖豆腐	17
腐乳汁炒空心菜	17
海米拌黄瓜	18
灵芝兰花鸽子煲	18
芹菜炒蟹柳	19
双花烧牡蛎	19
皮蛋拌豆腐	20
黄花菜炖鹌鹑	20
首乌淡菜烧冬瓜	21
海米拌青椒	21
芹菜枸杞拌腐竹	22
木耳菊花炒鸡丝	22
油菜炒蛤蜊	23
苦瓜炒胡萝卜	23
虾仁炒冬瓜	24
红花鲢丝	24
黄豆拌洋葱	25
虾仁炒白菜	25
清炒油麦菜	26
平菇烧素鸡	26
花生米拌黄瓜	27
干煸黄豆芽	27
蒜香鸡丝	28
芹仁拌贝丁	28
葱皮拌白菜	29
三鲜豆腐汤	29
豆沙玉米羹	30



蒜香芦笋	30	山药大枣羹	46
山楂白梨酸奶羹	31	蟹粉火腿蒸鱼翅	47
青椒炒鸭掌	31	人参竹笋煲老鸭	47
黄瓜皮蛋拌豆腐	32	香辣八宝丁	48
木耳炒胡萝卜	32	山楂银耳粥	48
胡萝卜洋葱炒海参	33	三色豆腐	49
笋丝炒里脊	33	韭菜煮蛤蜊肉	49
蒜泥黄瓜	34	西红柿肉末蒸豆腐	50
双冬烧鲜贝	34	党参山楂粥	50
胡萝卜荠菜烧蛭肉	35	凉拌三丝	51
蒜蓉炒苋菜	35	芹菜山楂粥	51
腰果炒虾仁	36	鲤鱼豆腐	52
凉拌海带丝	36	芦笋培根炒虾仁	52
牛肉腐竹炒莴苣	37	香菇腐竹炒芦笋	53
红烧猪蹄	37	枸杞猪腰粥	53
肉末烧茄子	38	干烧竹笋鸡块	54
枸杞萝卜丝	38	酸辣瓜片	54
枸杞银耳炒油菜	39	牛肉双菇炖莼菜	55
银耳山楂羹	39	大蒜海参粥	55
干贝胡萝卜烧冬瓜	40	木耳炒西芹	56
萝卜烧牛肉	40	虾仁韭菜	56
嫩玉米炒鱼丁	41	菜花肚片	57
紫菜兔肉豆腐汤	41	首乌红枣粥	57
口蘑枸杞子烧海参	42	杞子腰花汤	58
莴笋绿豆炖胡萝卜	42	番茄山药粥	58
玉脆烧牡蛎	43	肉片炒双瓜	59
百合芦笋汤	43	海蜆胡萝卜粥	59
香菇红枣炖兔肉	44	五味酸辣汤	60
紫菜烩黄瓜	44	清汤苦瓜	60
红椒肉片烧海参	45	香菇烧芸豆	61
猪肉炒洋葱	45	清汤海藻面	61
枸杞萝卜炖鲫鱼	46	绿豆八宝粥	62

山楂炒肉片.....	62	核桃什锦饭.....	78
冬瓜炖排骨.....	63	青椒茄子.....	79
扁豆核桃饼.....	63	韭黄炒大虾.....	79
蒜苗炒牛肉.....	64	糖醋三丝.....	80
酱腌紫茄.....	64	绿豆煲仔饭.....	80
瓜子松子莲子羹.....	65	素炒豆腐皮.....	81
菊花蜂蜜羹.....	65	党参烩海蜇.....	81
猪肉猪肝炖小白菜.....	66	冬瓜荷叶瘦肉汤.....	82
番茄梨味牛肉丁.....	66	赤豆玉米饭.....	82
鱼香肉丝.....	67	小淡菜炒笋尖.....	83
香菇菜胆炖鲍鱼.....	67	菊花烟花枝.....	83
猪肝菠菜汤.....	68	蚌肉枸杞炖苦瓜.....	84
三鲜茄子.....	68	淡菜海参红枣粥.....	84
什锦鲜蔬.....	69	枸杞子蒸鸡.....	85
人参红枣炖牛腩.....	69	芝麻山药羹.....	85
猪肝冬菜汤.....	70	莲藕木耳烩冬瓜.....	86
番茄鸡块.....	70	蚝油素什锦.....	86
苦瓜焖鸡翅.....	71	洋参胡萝卜炖乌鸡.....	87
海马芹菜汤.....	71	橘子山楂羹.....	87
香菇萝卜汤.....	72	山楂炖鲤鱼.....	88
海带黑木耳.....	72	苹果山药羹.....	88
排骨炖藕.....	73	莲子枸杞雪蛤羹.....	89
虫草煲仔鸡.....	73	桃仁枸杞煲羊腰.....	89
冬瓜烧猪肚.....	74	冬笋海米烧豆干.....	90
香椿炒豆腐.....	74	香蕉煮鸭蛋.....	90
香菇枸杞煎蛋面.....	75	香菇党参炖乳鸽.....	91
天麻蒸乳鸽.....	75	苹果柿子汤.....	91
肉末烧豆腐.....	76	山楂花生二米粥.....	92
扁豆红枣包.....	76	鹿茸炖牛肉.....	92
竹笋烧乌鸡.....	77	苡仁党参煲猪蹄.....	93
猪腰首乌烧肝片.....	77	桂圆山楂汤.....	93
豆苗炒虾仁.....	78	百合大枣芹菜汤.....	94



芝麻煮羊肾.....	94	山楂丹参蒸甲鱼.....	113
生姜附片羊肉煲.....	95	大蒜三七烧带鱼.....	114
青豆兔肉煲.....	95	木耳桃仁炖鱼.....	115
牛肉炖兔肉.....	96	葱姜丝豆豉蒸鲫鱼.....	116
荸荠洋参炖海蜆.....	96	荠菜炖蛤蜊.....	117
枸杞香菇烧仔鸭.....	97	胡萝卜黄瓜拌双耳.....	118
党参蒸鳗鱼.....	97	什锦花生仁.....	119
紫菜煲虾仁.....	98	芦笋炒蛤蜊.....	120
麦冬地黄炖牡蛎.....	98	干煸萝卜条.....	121
沙苑菜胆炖墨鱼.....	99	杜仲芹菜汤.....	122
芹菜百合烧鳝丝.....	99	二参蒸甲鱼.....	122
菊花煲猪脑.....	100	人参鲍翅煲.....	123
金菊斑鱼汤.....	100	陈醋黑豆汤.....	123
紫菜煎鸡蛋.....	101	洋参山楂汤.....	124
党参熘鱼片.....	101	核桃熘鲜贝.....	124
海带胡萝卜炖猪蹄.....	102	八宝菠菜.....	125
决明螺肉煲豆腐.....	102	菊槐绿茶汤.....	125
香芹炒肉丝.....	103	白菜马蹄汤.....	126
西芹炒螺片.....	103	松茸蒸兔肉.....	126
砂仁鸡肉饺.....	104	银耳蒸鱼翅.....	127
杜仲煮海参.....	104	核桃山楂杏仁煲.....	127
炆拌萝卜丝.....	105	海藻炖豆芽.....	128
百合烧豆腐.....	105	番茄炒牛肉.....	128
菊花核桃粥.....	106	山药炒豆芽.....	129
乌药炖鲫鱼.....	106	枸杞桑菊汤.....	130
山药墨鱼圈.....	107	芹菜兔肝煲.....	131
银耳炒菠菜.....	107	山楂蒸鳗鱼.....	132
香菇松仁炒兔丁.....	108	西芹红豆煲螺片.....	133
马齿苋金针炒兔肉.....	109	杜仲兔肉煲.....	134
马齿苋豆腐干炒肉片.....	110	平菇炒素鸡.....	135
香辣油菜豆腐干.....	111	阿胶炖甲鱼.....	136
山楂牛肉炖萝卜.....	112	高血压小常识.....	137



绿豆芽炒里脊丝

原料：猪里脊250克，绿豆芽100克，蒜苗50克，水发海带50克。

调料：料酒20克，葱、姜丝各10克，精盐3克，鸡精2克，味精1克，蛋清1个，干淀粉10克，汤50克，油1000克，湿淀粉10克，泡打粉1克。

做法：

1. 将里脊肉、海带洗净，切成丝。绿豆芽洗净，掐去两头尖。
2. 将里脊丝用料酒、汤、泡打粉抓拌均匀，再用蛋清、干淀粉拌匀上浆，下入四成热油中滑散至熟捞出。
3. 炒锅内留油，下入葱、姜丝炆锅，下入海带丝略炒，下入绿豆芽、蒜苗煸炒，烹少许汤，用鸡精、料酒、精盐调味，下入里脊丝、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

营养与功效：海带可软坚散结、消痰平喘、利水泄热、祛脂降压。猪瘦肉可滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、哮喘、便秘。

花生拌芹菜

原料：芹菜100克，花生米100克。

调料：植物油20克，花椒油10克，酱油10克，精盐1克，味精1克。

做法：

1. 锅内放入少量植物油，烧热后放入花生米，炸酥时捞出，去掉膜皮。
2. 将芹菜去根叶，洗净，切成段，放入开水烫一下捞出，用凉水过凉，控净水分。
3. 把芹菜、花生米码放在盘子里。将酱油、精盐、味精、花椒油放在小碗内调好，浇在芹菜、花生米上，吃时调拌均匀即成。



营养与功效：芹菜可平肝清热，祛风利湿。花生可润肺和胃。

原料:

莲藕200克。

调料:

酱油5克, 精盐2克, 味精1克, 葱丝10克, 姜丝10克, 蒜片10克。

营养与功效: 莲藕味甘, 无毒。入心, 脾, 胃经。生则性寒, 具有清热、止血健胃、生津解渴、益气醒酒的功效。熟则性温, 具有开胃消食、健脾止泻、养血生肌的功效。



葱姜丝拌藕片

做法:

1. 将莲藕洗净, 削去皮, 切成片, 用开水烫一下, 控去水分, 装入盘内。
2. 将葱丝、姜丝、蒜片放在藕片上, 加入酱油、精盐、味精, 拌匀即成。

魔芋烧海带扣

原料: 魔芋豆腐200克, 水发海带100克, 猪瘦肉60克。

调料: 葱、姜各10克, 料酒10克, 精盐2克, 味精1克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10克, 汤500克, 色拉油20克。

做法:

1. 将海带洗净, 沥去水, 切成宽条。再打成结。猪瘦肉洗净, 切成小片。葱切成段。姜切成片。
2. 将猪肉片放入容器内, 加入料酒、精盐拌匀腌渍入味, 再加入湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放入色拉油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 下入猪肉片用小火炒至变色, 烹入余下的料酒, 加入汤, 下入魔芋、海带扣, 用大火烧开, 加入余下的精盐改用小火烧至熟烂, 拣出葱段、姜片不用。收浓汤汁, 加味精、胡椒粉, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装入盘内即成。

营养与功效: 海带可软坚散结, 消痰平喘, 利水泄热, 祛脂降压。此菜具有化痰散结, 清热通便, 降低血脂之功效。





山珍炒肉丝

原料：猪瘦肉100克，黄花菜50克，木耳50克。

调料：葱白30克，料酒10克，鸡精各2克，味精1克，盐适量，湿淀粉20克，汤100克，植物油20克。

做法：

1. 将黄花菜、木耳择去杂质，加入温水浸泡软后洗净，挤去水分，切成粗丝。黄花菜切去老根后，再从中间切成段。葱白洗净，切成丝。猪瘦肉用温水洗净，抹干水分，切成均匀的丝。
2. 将猪肉丝放入容器内，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放入植物油烧热，下入葱白丝煸出香味，下入猪肉丝炒匀至断生。下入木耳丝炒匀。烹入余下的料酒，加入汤炒匀。
4. 下入黄花菜炒匀，加鸡精炒匀至熟。加味精炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

营养与功效：木耳可益气，润肺，补脑，轻身，凉血，止血，润肠，活血，强心，养颜。

什锦绿豆芽

原料：绿豆芽250克，金针菇100克，水发木耳50克，青椒、红椒各25克。

调料：姜10克，醋5克，精盐2克，味精1克，香油15克。

做法：

1. 将金针菇洗净，切成段。木耳、青椒、红椒、姜均洗净切成丝。
2. 将绿豆芽、金针菇、木耳丝分别下入沸水锅中焯熟捞出，投凉，沥去水分。
3. 将焯好的原料放入容器内，加入青椒丝、红椒丝及全部调料拌匀，装盘即成。



营养与功效：绿豆芽维生素含量丰富，而蛋白质含量低，具有清热解毒、降压降脂之功效。金针菇具有补肝、益肠胃之功效。此款菜是高血脂患者的理想食疗菜肴。

原料:

净兔肉200克, 魔芋150克,
苦瓜50克, 山楂20克, 冬青子10
克。

调料:

葱、姜各10克, 料酒10
克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精
2克, 胡椒粉1克, 清汤800
克, 植物油、鸡油各10克。

营养与功效: 兔肉可补
中益气、凉血解毒。苦瓜
具有清热祛暑、明目解
毒、凉血利尿之功效。



魔芋炖兔肉

做法:

1. 将山楂、冬青子分别放入容器内, 用冷水洗净捞出, 沥去水。山楂挖去籽, 与冬青子一同装入纱布袋内, 扎紧袋口成药包。
2. 苦瓜洗净, 从中间顺长剖开, 挖去瓜瓤, 切成略小的滚刀块。兔肉用温水洗净, 剥成小块。葱切成段。姜切成片。
3. 锅内放入清水烧开, 下入兔肉块焯去血污捞出, 沥去水。
4. 将锅内放入植物油、鸡油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 下入兔肉块炒至变色, 烹入料酒, 加入清汤, 下入药包用大火烧开, 改用小火炖至五成熟。拣出葱段、姜片不用。
5. 加入精盐、鸡精继续用小火炖至兔肉将熟, 拣出药包不用, 下入苦瓜块、魔芋烧开, 继续用小火炖至兔肉熟烂, 加入味精、胡椒粉, 出锅即成。

蒜蓉竹笋

原料: 嫩竹笋400克。

调料: 大蒜30克, 料酒10克, 精盐2克, 味精1克, 鸡精1
克, 湿淀粉10克, 汤150克, 豆油40克。



做法:

1. 将竹笋切成段。大蒜剥成蓉。
2. 锅内放豆油烧热, 下入蒜蓉炝香, 烹入料酒、汤烧开。
3. 下入竹笋段、精盐、鸡精、味精烧熟透, 收浓汤汁, 用湿淀粉勾芡即成。

营养与功效: 竹笋滋阴凉
血, 和中润肠, 清热化痰,
解渴除烦, 利膈爽胃, 利尿
通便, 解毒透疹, 养肝明
目, 消油腻, 解酒毒。



绿豆芽拌黄瓜

原料：嫩黄瓜150克，绿豆芽100克，熟火腿10克。

调料：蒜瓣、麻油、精盐、味精、白糖、白醋各适量。

做法：

1. 嫩黄瓜洗净，切成丝。绿豆芽洗净，去根部。用沸水氽烫熟火腿切成丝。蒜瓣拍碎。
2. 将黄瓜丝装入盘中，加入绿豆芽、熟火腿丝、蒜粒，调入精盐、味精、白糖、白醋、麻油，拌匀即可。

营养与功效：黄瓜具有除热、利水、解毒之功效。绿豆芽味甘，性凉，入心、胃经。具有消暑热、通经脉、解毒、调五脏、美肤、利水之功效。

凉拌冬瓜

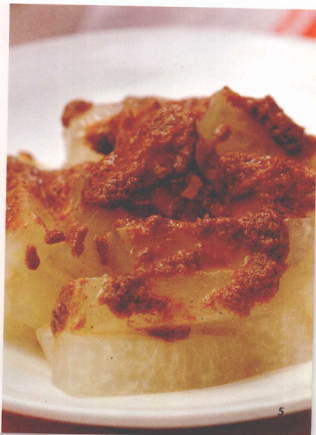
原料：冬瓜400克。

调料：麻酱100克，酱油、盐、味精各适量。

做法：

1. 将冬瓜洗净，去皮，去瓤，切成小薄片，放在开水锅中烫透取出，盛在盘中。
2. 将麻酱和酱油、盐、味精调成酱汁浇在冬瓜片上即可。

营养与功效：冬瓜性微寒凉，味甘淡，归肺、肠、膀胱经。具有清热毒，利尿，止渴除烦，解鱼毒等功效，适用于水肿，脚气，胀满，消渴，暑热，痈肿等症。此外，冬瓜皮善于利尿消肿，善治水肿症。现代研究表明，冬瓜中不含脂肪，而含有丙醇二酸，这种物质能阻止体内脂肪的堆积，故而有利于减肥。冬瓜皮和肉中都含有较多的维生素B1，能改善食物中的淀粉，使其不转化为脂肪，有良好的轻身作用。此外，吃冬瓜能利尿，从而能排出体内过多的水分，改善体形减轻体重，降低血脂，缩小腰围。



原料:

决明子20克,豆腐400克,青椒50克,香菜、葱白各20克。

调料:

料酒15克,酱油10克,精盐2克,鸡精1克,味精1克,湿淀粉10克,芝麻油15克。

营养与功效: 决明子味甘、苦,性微寒。入肝、胆经。具有清肝益肾、明目、通便的作用。



决明子炒豆腐

做法:

1. 将锅烧热,下入决明子煸炒出香味后,加入清水,用小火烧开,煎煮至药汁余下100克时,捞出决明子不用,药汁滤入容器内备用。
2. 将青椒去蒂、籽,洗净,切成均匀的细丝。葱白剥去老皮,洗净,切成均匀的丝。香菜择洗干净,沥去水分,切成段。豆腐切成小块,撒入精盐、鸡精、酱油、料酒,放入蒸锅内蒸至熟透取出。
3. 将蒸豆腐的原汁倒入另一锅内,加入煮好的药汁烧开,加味精,用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油炒匀,出锅浇在蒸熟的豆腐上,再将葱丝、青椒丝、香菜段放在一起拌匀,撒在豆腐上,食时拌匀即成。

木樨鹿肉片

原料: 鹿肉180克,鸡蛋3个,水发黄花、水发木耳各75克。

调料: 精盐3克,鸡精2克,葱花、蒜片各20克,料酒10克,湿淀粉10克,汤50克,泡打粉1克,油60克。



做法:

1. 将黄花洗净、切段。木耳、鹿肉分别洗净,切片。鹿肉用泡打粉、料酒、汤抓打,再用湿淀粉拌匀上浆。
2. 将鸡蛋打入碗内搅散。炒锅内加入油烧热,倒入蛋液炒成块,出锅装盘。
3. 炒锅内加入余下的植物油烧热,下入葱花、蒜片炝香,下入肉片炒至变色,下入黄花、木耳炒匀至入味,下入炒好的蛋块、精盐炒匀,用湿淀粉勾芡,装盘即成。

营养与功效: 鹿肉补五脏、和血脉、滋阴润燥、降低血脂。木耳益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜。



大蒜烧鳊鱼

原料：大蒜300克，黄鳊250克。

调料：姜片15克，料酒、酱油各10克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉20克，汤200克，菜油500克。

做法：

1. 将大蒜剥去外皮。黄鳊宰杀治净，用精盐抹匀搓洗去黏液，再剔去骨刺及头尾，取肉横切成片。
2. 将鳊片用精盐、鸡精、胡椒粉腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆。大蒜下入五成热油中炸至熟透捞出。
3. 锅内放油，下入姜片炆香，下入鳊片，烹入料酒、酱油、汤烧开，烧至微熟，下入大蒜及余下调料炒匀，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

营养与功效：鳊鱼具有补虚损、除风湿、强筋骨的功效。大蒜与黄鳊同烹，具有补脾和胃、理气消食、降低血脂等功效，是高血脂症患者的理想食疗菜肴。

素炒芹菜香干

原料：芹菜100克，香干50克。

调料：清油20克，食盐2克，味精1克。

做法：

1. 将芹菜、香干分别洗净切成长段，分别投入沸水中焯水后备用。
2. 炒锅放油烧热，投入芹菜和香干同炒，加入食盐和少许清水，用旺火迅速煸炒几下，加入味精出锅即成。

营养与功效：芹菜性凉，味甘、苦，入肝肾二经，有清热、平肝、利水、健胃、降血压、降血脂等功效。属于含糖量很低的清淡蔬菜，含大量的粗纤维，丰富的钙、磷、铁等无机元素，多种维生素及芹菜碱、苜蓿碱、甘露醇、挥发油等活性成分。经大量医学研究证明，芹菜中含有的芹菜碱有降压安神作用。芹菜还有加速脂肪分解的作用。



原料:

鲜活鲈鱼1条, 银耳25克,
虫草10克, 枸杞子10粒。

调料:

葱15克, 姜10克, 蒜10
克, 料酒10克, 醋5克, 精盐
1克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10
克, 清汤800克, 色拉油1000
克, 面粉20克。

营养与功效: 鲈鱼富含蛋
白质, 脂肪中多为不饱和脂肪
酸, 有降胆固醇的作用。
银耳能降低血胆固醇和三酰
甘油。虫草有补肾壮阳、填
精强身、益肺平喘、止血化
瘀的功能。



虫草烧鲈鱼

做法:

1. 鲈鱼宰杀, 刮去鱼鳞, 挖去鱼鳃, 从腹部开刀, 去净内脏, 洗净, 在鱼身两面刺上斜一字刀。将虫草加入冷水洗净、捞出。银耳择去杂质, 加入温水浸泡软后洗净, 撕成小片。枸杞子加入冷水洗净捞出。
2. 锅内放入油烧至七成热, 将鲈鱼沾匀面粉后, 下入油锅中用大火炸至外皮脆硬时捞出, 沥去油。
3. 锅内留油烧热, 下入拍松的葱、姜、蒜炝香, 下入鲈鱼, 烹入醋、料酒, 加入清汤, 下入虫草烧开, 用小火烧至五成熟, 拣出葱、姜、蒜不用。下入银耳片烧开, 加入精盐烧至鲈鱼熟透。将鲈鱼取出放入盘内, 银耳片围摆在鲈鱼的周围。将枸杞子下入汤锅内, 用大火收浓汤汁, 加入胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入明油炒匀, 出锅浇在盘内鲈鱼上即成。

鸡蛋炒荠菜

原料: 荠菜250克, 鸡蛋2个, 洋葱50克。

调料: 料酒10克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精
1克, 湿淀粉10克, 色拉油50克。



做法:

1. 将荠菜择去杂质, 用冷水洗净, 沥去水分, 切成段。洋葱剥去老皮, 洗净, 切成丝, 放入容器内, 加入冷水洗干净捞出, 沥去水分。鸡蛋, 加入精盐搅均匀成鸡蛋液。
2. 锅内放入油烧热, 下入鸡蛋液煎熟成蛋块, 倒入漏勺。
锅内放入余下的油烧热, 下入洋葱丝煸炒至微熟, 下入荠菜段炒匀, 加入料酒、鸡精、余下的精盐、味精炒匀至熟, 下入鸡蛋块炒匀, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

营养与功效: 荠菜对防
治高脂血症有一定疗效。
鸡蛋具有滋阴润燥, 养血
安胎之功效。



蒜炒素什锦

原料：胡萝卜50克，冬笋30克，藕30克，大蒜20克，蘑菇20克，鸡蛋50克。

调料：葱20克，姜10克，色拉油20克，盐2克，味精1克。

做法：

1. 胡萝卜、冬笋、藕、蘑菇、大蒜分别洗净，切成片，放入一点盐、味精腌渍入味。葱、姜切末。鸡蛋摊成蛋皮，再切成蛋丝。
2. 炒锅上火，放入油烧热，投入葱、姜煸炒，然后将渍好的胡萝卜、冬笋、藕、大蒜和菜梗入锅翻炒，加入蘑菇、放入盐，加一点清水，烧片刻，放入味精勾芡出锅，盘中央撒上蛋皮丝即成。

营养与功效：胡萝卜具有健脾化滞的功效。

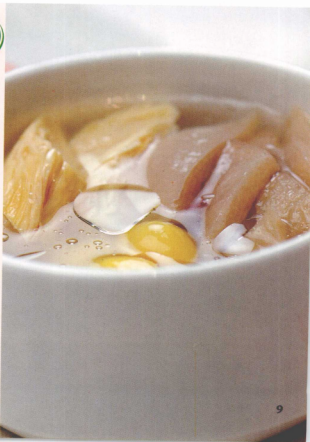
腐竹白果烧猪肚

原料：猪肚150克，腐竹50克，白果仁10克，薏米30克。

调料：盐2克，味精1克。

做法：

1. 先将猪肚内脂肪去除，翻转过来用盐、生粉揉搓均匀，用清水冲洗，然后重复数次，最后用水余烫一下，再用清水漂洗干净。
2. 腐竹用清水洗干净，切成段。白果去壳、去心，用滚水浸一会去衣。薏米用水洗干净。
3. 将适量之清水放入瓦煲内，用旺火煲至水滚，然后放入所有材料，改用中火煲3小时左右，加盐、味精调味即可。



营养与功效：薏米，又名薏苡仁，味甘、性微寒，具有健脾益胃和清热利湿的功效。猪肚味咸，性平。入肾经。具有补肾壮阳之功效，用于肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老年性耳聋等症。

原料:

黄鳝400克, 枸杞子10粒,
女贞子10克。

调料:

葱、姜各8克, 大蒜30
克, 料酒20克, 酱油10克, 醋
5克, 精盐2克, 鸡精1克, 胡
椒粉1克, 清汤500克, 植物油
1000克, 湿淀粉10克, 面粉
20克。葱20克, 姜10克, 色
拉油20克, 盐2克, 味精1克。

营养与功效: 此款菜肴可
滋肝补肾, 益血补气, 降低
血脂。黄鳝所含不饱和脂肪
酸有降胆固醇的作用。



枸杞女贞烧黄鳝

做法:

1. 将枸杞子、女贞子择去杂质, 用冷水冲洗洗净后捞出, 沥去水分, 装入纱布袋内, 扎紧袋口成药料包。黄鳝宰杀, 去除内脏后洗净, 在脊背每隔约0.5厘米横划一刀, 深至鱼骨(但不要将鱼骨切断), 再切成约长段。葱切成段。姜切成片。大蒜剥去外皮。
2. 锅内放入植物油烧至七成热, 将沾匀面粉的黄鳝段下入油锅中, 用大火炸至外表脆硬时捞出, 沥去油。
3. 锅内留油烧热, 下入姜片、葱段炆香, 下入炸过的鳝段, 烹入醋、料酒、酱油, 加入清汤, 下入药料包、大蒜, 加入精盐、鸡精用大火烧开, 改用小火烧至熟透, 拣出葱段、姜片、药料包不用, 改用大火收浓汤汁, 撒入胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

核桃仁炒韭菜

原料: 韭菜250克, 核桃仁100克, 净鸡肉50克。

调料: 料酒15克, 精盐2克, 味精1克, 胡椒粉1克, 植物油200克, 湿淀粉2克。



做法:

1. 将核桃仁用温水浸泡, 剥去外皮, 洗净捞出, 沥去水分。韭菜择洗干净, 沥净水分, 切成段。鸡肉用温水洗净, 切成均匀的细丝。
2. 将鸡肉丝加入料酒、精盐拌匀腌渍入味, 再加入湿淀粉拌匀上浆。锅内放入植物油烧至五成热, 下入核桃仁用小火炸至酥香, 倒入漏勺。
3. 锅内放油烧热, 下入鸡肉丝炒熟, 下入韭菜段炒匀, 加入余下的料酒和精盐炒匀, 下入核桃仁, 加入味精、胡椒粉炒匀至熟, 出锅装盘即成。

营养与功效: 韭菜味甘、辛, 性温。具有温中开胃, 行气活血的功能。



香菇胡萝卜炒鸡片

原料：净鸡肉200克，香菇60克，胡萝卜30克，三七10克。

调料：葱10克，姜5克，料酒20克，精盐2克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉20克，汤200克，植物油500克，鸡蛋清半个。

做法：

1. 将三七洗净，晾干后，研成细粉。香菇拣去杂质，用温水浸泡至回软后，洗净，挤去水分，去蒂，切成片。胡萝卜洗净，切成菱形片。鸡肉用温水洗净，切成片。葱、姜均剁成末。
2. 鸡片加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放入植物油烧至四成热，下入上浆的鸡片滑熟，倒入漏勺。
4. 锅内放油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入香菇炒匀。烹入余下的料酒，加入汤烧开至熟烂，下入胡萝卜片、余下的精盐炒匀至熟，下入滑熟的鸡片，加味精、胡椒粉、三七粉炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：三七有滋补强壮、止血活血、消瘀定痛的功能。香菇补肝肾，健脾胃，益气血，化痰理气，益智安神，美容养颜，脱痘疹。

牛肉炖南瓜

原料：牛肉1150克，南瓜200克。

调料：姜片10克，生抽10克，白糖5克，淀粉10克，花生油20克，胡椒粉1克，盐2克。

做法：

1. 南瓜去皮，去核，洗净，切小块。牛肉洗净，切小片，加腌料腌10分钟，放入滚水中烫至半熟捞起，沥干水。
2. 将适量水放入煲内，再放入姜片和南瓜，煲制15分钟左右。待南瓜熟烂后下牛肉，开锅后下调料调味即成。

营养与功效：牛肉补中益气、强筋健骨。南瓜性温，味甘，具有补中益气、化痰排胀、驱虫解毒、治咳止喘、疗肺癰与便秘之功效，并有利尿、美容等作用。



原料:

牛里脊肉150克, 芹菜200克, 蛋清1个。

调料:

葱20克, 绍酒10克, 味精1克, 酱油10克, 芝麻油20克, 色拉油10克, 精盐2克, 湿淀粉10克。

营养与功效: 芹菜可平肝清热, 祛风利湿。牛肉。补中益气, 强筋健骨。



芹菜炒牛肉丝

做法:

1. 牛里脊肉去净筋, 切丝, 放入碗中, 加绍酒、精盐、蛋清搅匀, 加湿淀粉搅上劲, 加芝麻油, 拌匀待用。芹菜去掉根叶, 切成段, 用沸水焯至六成熟, 过凉待用。葱切成段。
2. 炒锅置火上烧热, 加入油烧至六成热, 放入牛肉丝, 炒至玉白色时捞出, 沥油备用。
3. 锅内留底油烧, 投入葱段略煸, 放入牛肉丝、芹菜, 烹入绍酒, 加酱油、味精煸炒均匀, 淋明油即可。

萝卜烧鱼块

原料: 草鱼中段350克, 白萝卜100克, 油菜心60克。

调料: 葱、姜各15克, 料酒、酱油各10克, 老抽5克, 香醋18克, 精盐1.5克, 味精1克, 鸡精1克, 白糖5克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10克, 干面粉20克, 汤150克, 植物油100克。



做法:

1. 将白萝卜洗净切成块。葱、姜均剁成末。将鱼段从中间剖开, 剔去骨、刺, 取肉切成块。
2. 将鱼块用料酒、精盐拌匀腌渍入味, 再沾匀干面粉, 下入烧热的油锅内煎至外皮脆硬, 滗去多余的油。
3. 烹入香醋、料酒, 下入白萝卜, 再下入精盐和白糖、鸡精、胡椒粉炒匀。
4. 下入油菜心, 加汤烧至熟透, 加入酱油、老抽烧至汤汁微干, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

营养与功效: 此菜具有暖胃补虚、宽中下气、降胆固醇之功效。草鱼对清理和软化血管、降血脂及健脑、延缓衰老都有好处。萝卜有降胆固醇的作用。二者与醋同烹, 对高脂血症患者有较好的食疗保健作用。



雪菜烧豆腐

原料：雪菜150克，嫩豆腐150克。

调料：枸杞10粒，味精1克，白糖克，精盐2克，湿淀粉10克，熟鸡油适量。

做法：

1. 雪菜洗净，切碎。豆腐切成小块。枸杞泡透。
2. 锅内加水烧开，放入雪菜，烫熟捞起，用凉水冲透抓干水分。
3. 烧锅下油，放入姜炆锅，注入清汤，下豆腐，用中火烧开，下入雪菜、枸杞，调入精盐、味精、白糖烧透，然后用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅即可。

营养与功效：豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。

肉丝拌芹菜

原料：芹菜150克，猪瘦肉100克。

调料：香油10克，味精1克，精盐2克。

做法：

1. 将芹菜去掉叶、根，洗净，剖开切成丝，用开水烫一下捞出，用凉水过凉，控净水分。
2. 瘦肉切成丝，下入开水中煮熟备用。将芹菜、肉丝同放一盘内，加入香油、味精、精盐拌匀即成。

营养与功效：猪肉具有滋阴润燥、用于热病伤津、消渴羸瘦、痹咳、便秘等功效。芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。芹菜属于含糖量很低的清淡蔬菜，含大量的粗纤维，丰富的钙、磷、铁等无机元素，多种维生素及芹菜碱、茺萘碱、甘露醇、挥发油等活性成分。经大量医学研究证明，芹菜中含有的芹菜碱有降压安神作用。芹菜还有加速脂肪分解的作用。



原料:

毛豆150克, 水发海参50克, 净鸭肉60克, 嫩玉米粒、胡萝卜各50克。

调料:

大蒜20克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精1克, 醋2克, 胡椒粉1克, 湿淀粉20克, 汤150克, 植物油20克。

营养与功效: 海参味咸, 性温。入心、肾经。具有补肾益精、养血润燥之功效。脾胃寒弱者忌食。鸭肉具有滋阴养肾、利水消肿之功效。



五彩毛豆

做法:

1. 将毛豆、玉米粒用冷水洗净捞出, 沥去水分。海参、鸭肉分别洗净, 切成小丁。胡萝卜削, 洗净, 切成小丁。大蒜切成粒状。
2. 将鸭肉丁加入料酒、葱姜汁、精盐拌匀腌渍入味, 再加入湿淀粉拌匀上浆。锅内放入清水烧开, 下入海参丁, 加入醋烧开, 焯透捞出。
3. 将锅内放入植物油烧热, 下入蒜粒炝香, 下入鸭肉丁炒至变色。下入毛豆、玉米粒炒匀, 烹入余下的料酒、葱姜汁, 加入汤烧开, 烧至微熟, 下入胡萝卜丁炒匀, 收浓汤汁, 下入海参丁炒匀, 加入余下的精盐、鸡精、味精、胡椒粉炒匀至熟, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

杜仲炖龟肉

原料: 甲鱼1只, 大枣10枚, 杜仲15克。

调料: 葱20克, 姜10克, 料酒10克, 醋3克, 精盐2克, 胡椒粉1克, 清汤1000克, 芝麻油5克。



做法:

1. 将甲鱼宰杀, 除净内脏, 放清水中洗净, 捞出, 剥成块。杜仲用冷水洗净。大枣用温水洗净。锅内放入清水烧开, 下入甲鱼肉块用大火烧开, 焯去血污捞出。
2. 将锅内放入清汤, 下入杜仲、肉块烧开, 加入拍松的葱、姜煲约5分钟, 拣出葱、姜不用。
3. 再加入醋、料酒, 加入大枣烧开, 煲至原料熟烂, 拣出杜仲不用。加入胡椒粉, 淋入芝麻油即成。

营养与功效: 杜仲具有补肝肾、强筋骨、降压、安胎的功能。大枣有降低胆固醇等作用。此款菜肴具有补肝肾、强筋骨、降胆固醇的功能。



五味 苦 瓜

原料：苦瓜200克。

营养与功效：苦瓜可清热祛暑，明目解毒，凉血利尿。

调料：豆瓣酱10克，葱丝20克，姜丝15克，蒜末10克，红辣椒10克，香油10克，酱油5克，白糖5克，色拉油10克，醋适量。

做法：

1. 将苦瓜去蒂，去瓤后切成细丝，放入开水锅中焯一下，捞出用凉开水投凉。红辣椒去蒂及子，切成细丝，也焯一下，投凉待用。
2. 炒锅上火，加入约2汤匙色拉油烧至五成熟，下葱丝、姜丝、蒜末炒出香味，再下豆瓣酱煸出红油，加入酱油、白糖、醋炒匀，盛出晾凉制成调味汁。苦瓜丝、辣椒丝放入盘内，淋上调味汁、香油，拌匀即可。

山药 烧 排 骨

原料：猪排骨200克，山药100克。

调料：精盐3克，味精1克，葱、姜各10克，桂皮、丁香、花椒、料酒、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将排骨洗净，切成小块，用开水焯一下，捞出。山药洗净，削皮，切成滚刀块。
2. 锅中放油烧热，下白糖炒成糖色，放入排骨煸炒均匀，加入葱、姜、桂皮、丁香、花椒、料酒、味精、胡椒粉，淋少许汤，用小火将排骨烧至八成熟时，下入山药，烧至入味，勾芡出锅即可。

营养与功效：山药具有健脾补肺、固肾益精之功效。猪排具有滋阴润燥之功效，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。



原料:

鲜活鲫鱼2条, 鲜橙皮25克, 嫩油菜60克, 冬笋、胡萝卜各30克。

调料:

葱、姜各10克, 料酒15克, 醋2克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精1克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10克, 干淀粉20克, 清汤800克, 色拉油200克。

营养与功效: 鲫鱼具有健脾利湿之功效。



三彩橙皮烧鲫鱼

做法:

1. 将鲜橙皮洗净, 切成均匀的丝。胡萝卜、冬笋均洗净, 切成均匀的丝。嫩油菜择洗干净, 沥去水分。
2. 将鱼去净内脏, 用冷水冲洗血污, 在鱼身两面剞上兰草刀。葱切成段。姜切成片。
3. 锅内放入油烧热, 将鱼沾匀面粉, 下入油锅中用小火煎至两面金黄色时, 滗去多余的油, 烹入醋、料酒, 撒入葱段、姜片, 加入汤、精盐、鸡精烧开, 下入鲜橙皮烧至鲫鱼微熟。再下入冬笋丝、胡萝卜丝、油菜条烧至鲫鱼熟透, 将鱼取出, 两鱼腹相对摆入盘内, 油菜条围摆在鲫鱼的周围。
4. 锅内汤汁用大火收浓, 加入味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入明油炒匀, 浇在盘内烧好的鲫鱼上即成。

玉米鸭肉煲

原料: 鸭子1只, 嫩玉米2穗, 木耳20克, 黄精10克。

调料: 葱20克, 姜10克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉1克, 清汤1000克。

做法:

1. 将黄精用冷水洗净, 沥去水分。嫩玉米洗净, 顺切成四条, 再切成小段。葱切成段。姜切成片。鸭子斩成块, 用沸水氽烫一下捞出。木耳拣去杂质, 加入温水浸泡至回软后, 洗净, 撕成小片。
2. 砂锅内放入清汤, 下入黄精、葱段、姜片烧开, 煮约30分钟左右, 拣出葱、姜不用。下入焯过的鸭肉块烧开, 加入料酒煲至五成熟, 下入木耳片、嫩玉米块烧开, 加入精盐煲至鸭肉熟烂, 加入味精、胡椒粉调味即成。

营养与功效: 黄精润肺养阴、补脾益气。鸭肉具有滋阴养胃, 利水消肿之功效。





原料：豆腐300克，紫菜20克，枸杞子10粒。

调料：葱20克，姜、蒜各10克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，料酒10克，胡椒粉1克，清汤1000克，芝麻油5克。

做法：

1. 枸杞子用冷水洗净。紫菜撕成小片。豆腐切成片，葱、姜、蒜均拍松。
2. 砂锅内放入清汤，下入拍松的葱、姜、蒜，用大火烧开后，再改用小火烧约5分钟，拣出葱、姜、蒜不用，加入料酒、精盐、鸡精，下入豆腐片烧开后，再下入紫菜煲约15分钟，下入枸杞子，加入味精、胡椒粉略烧，淋入芝麻油即成。

营养与功效：枸杞子味甘，性平。入肝、肾经。具有补肝肾、强筋骨、润肺、明目的功能。豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。

腐乳汁炒空心菜

原料：空心菜250克。

调料：泡辣椒20克，玫瑰腐乳汁20克，盐2克，味精1克，糖5克，蒜泥20克，色拉油15克。

做法：

1. 将空心菜拍去老根，洗净。辣椒洗净，切段。
2. 锅放适量油，待油烧热时将蒜泥下锅炒散，即将空心菜下锅煸炒，放入泡椒、腐乳汁、盐、糖、味精炒均匀即好。



营养与功效：空心菜味甘，性寒。入大肠、胃经。具有清热通便、治大小便不畅等症。便溏及腹泻者忌用。

原料:

黄瓜200克, 海米20克。

调料:

盐2克, 酱油5克, 醋5克, 味精1克, 香油10克。

营养与功效: 黄瓜具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫之功效。



海米拌黄瓜

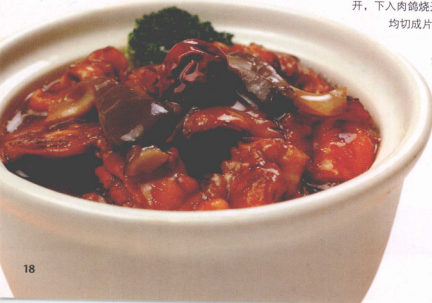
做法:

1. 将黄瓜洗净, 切成厚片。将海米洗净, 用温水泡发, 切成粒。
2. 将黄瓜装盘, 海米撒在上面, 浇上盐、酱油、醋、味精、香油兑成的汁搅拌均匀即可。

灵芝兰花鸽子煲

原料: 肉鸽2只, 西兰花200克, 灵芝20克。

调料: 葱20克, 姜10克, 料酒10克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精1克, 胡椒粉1克, 清汤1000克。



做法:

1. 将灵芝洗净。西兰花洗净, 掰成小朵, 加入淡盐水浸泡10分钟左右, 捞出沥去水分。肉鸽宰杀, 去毛、内脏, 剁成块, 洗净, 锅内放入清水烧开, 下入肉鸽烧开, 焯透捞出, 沥去水分。葱、姜均切成片。

2. 锅中放入油烧热, 下入葱、姜炆锅, 再放入鸽肉煸炒, 加入料酒、清汤、灵芝, 用大火烧开, 改用小火煲至肉鸽五成熟, 放入精盐、鸡精, 将西兰花放入, 炖至原料熟透, 加味精、胡椒粉略炖即成。

营养与功效: 灵芝味甘、微苦, 性微温。入心、肺、肾经。具有补气养血、养心安神、止咳平喘的功能。鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒之功效。



芹菜炒蟹柳

原料：嫩芹菜300克，蟹柳100克。

调料：姜丝10克，料酒10克，精盐2克，味精2克，鸡精1克，湿淀粉10克，汤50克，色拉油25克。

做法：

1. 将蟹柳洗净，切成条。芹菜洗净，切成段，芹菜段下入沸水锅中焯透捞出，投凉后捞出，沥去水分。
2. 锅内放油烧热，下入姜丝炆锅，再下入芹菜炒匀至微熟，下入蟹柳炒匀，烹入用全部调料兑成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

营养与功效：此菜具有平肝清热、健脑醒神、健胃、降压、利尿之功效。芹菜含蛋白质、钙、磷、铁，及少量脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸和抗坏血酸，还含有大量的纤维素，有利于排便。所含丰富的生物类黄酮（维生素P），能降低毛细血管通透性，具有降低血压的作用。

双花烧牡蛎

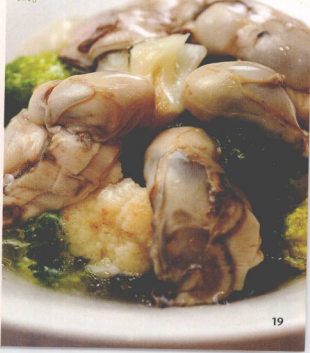
原料：西兰花、菜花各100克，牡蛎肉150克。

调料：蒜10克，料酒10克，葱姜汁15克，醋2克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉10克，汤50克，植物油20克。

做法：

1. 将西兰花、菜花洗净，切成小块，分别放入盛有淡盐水的容器内浸泡约10分钟捞出，沥去水分。牡蛎肉用冷水反复冲洗干净，捞出沥去水。蒜切成末。
2. 锅内放入清水烧开，下入牡蛎肉、醋用大火烧开，炒至刚熟即刻捞出，沥去水分。另锅内放入植物油烧热，下入蒜末炆锅，下入菜花块煸炒至变软。下入西兰花炒匀，烹入料酒、葱姜汁，加汤烧至微熟，下入牡蛎肉，加入精盐、鸡精、味精、胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：菜花性凉，味甘，具有增进食欲、帮助消化、生津止渴的功效。牡蛎性微寒、味微咸，归肝、胆、肾经。具有平肝潜阳、软坚散结、收敛固涩等功效。



原料:

豆腐200克, 皮蛋50克, 葱花30克。

调料:

熟色拉油10克, 盐2克, 味精1克, 香菜10克。

营养与功效: 豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。



皮蛋拌豆腐

做法:

1. 豆腐切丁, 用沸水余烫一下, 捞出。放入碗内, 加入皮蛋切丁。
2. 将香菜、油、葱花、盐、味精放入碗内调均匀成味汁, 将汁倒在豆腐上拌均匀即可。

黄花菜炖鹌鹑

原料: 鹌鹑4只, 鹌鹑蛋12枚, 黄花菜30克, 杜仲10克。

调料: 葱20克, 姜10克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉1克, 清汤1000克。



做法:

1. 将杜仲用冷水冲洗干净, 入锅中炒透。黄花菜择去杂质, 加入温水浸泡至回软, 反复洗净, 剪去老根。鹌鹑蛋放入冷水锅中用小火烧开, 煮熟捞出, 剥去皮。鹌鹑宰杀, 去毛、内脏, 洗净后, 用冷水冲洗, 抹干水分。
2. 锅内放入清水烧开, 下入鹌鹑用大火焯去血污捞出, 沥去水分, 砂锅内放入清汤, 下入杜仲、拍松的葱、姜烧开, 煮约5分钟左右, 捞出葱、姜不用。下入鹌鹑烧开, 加入料酒煲至八成熟。将鹌鹑取出。杜仲取出。
3. 砂锅内下入黄花菜, 再放入鹌鹑, 鹌鹑蛋围摆在鹌鹑的周围, 再加入精盐烧开, 煲至鹌鹑熟烂, 加入味精、胡椒粉略烧即成。

营养与功效: 杜仲具有补肝肾、强筋骨、降血压、安胎的功能。鹌鹑蛋适宜于高脂血症患者食用。黄花菜有降低血清胆固醇的作用。此款菜肴有补益肝肾、降胆固醇的功能。



首乌淡菜烧冬瓜

原料：冬瓜400克，淡菜100克，何首乌20克，绿茶2克。

调料：葱20克，蒜10克，料酒10克，醋2克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，湿淀粉10克，植物油20克，芝麻油5克。

做法：

1. 将何首乌洗净，放入锅中，加水，用大火烧开，改用小火煎出药汁，下入绿茶离火浸泡10分钟左右，捞出绿茶、何首乌不用，留药汁备用。淡菜洗净捞出，沥去水分。冬瓜削去外皮，挖去瓜瓤，洗净，切成块。葱、蒜均剁成末。

2. 锅内放入植物油烧热，下入葱末、蒜末炝香，下入淡菜炒匀，烹入醋、料酒，加入煎好的药汁烧开，下入冬瓜块烧开，加入精盐、鸡精烧至熟透，收浓汤汁，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀，出锅装盘即成。

营养与功效：何首乌具有补益肝肾、滋养精血。冬瓜具有利水消痰、清热解暑之功效。

海米拌青椒

原料：海米20克，青椒200克，红椒1只。

调料：大蒜20克，色拉油20克，精盐2克，味精1克，麻油10克，绍酒10克，生抽王10克。

做法：

1. 将海米洗净用水泡上，加入绍酒，入蒸笼蒸10分钟，拿出倒净水。蒜切成粒。

2. 锅下油，放入青椒、红椒，炒至外皮变成白色时倒出，冲凉水剥去皮，切成丝。将切好的辣椒丝放入盘内，加入蒜粒、蒸好的海米，调入精盐、味精、麻油、生抽王，拌匀即可。



营养与功效：虾米性甘、咸，温。入脾、肝、肾经。具有补肾壮阳、通乳、脱毒的功效。多食动风发疮疥。

原料:

芹菜250克, 水发腐竹200克, 枸杞子6粒。

调料:

香油10克, 酱油10克, 精盐2克, 味精1克, 米醋适量。



芹菜枸杞拌腐竹

营养与功效: 芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。腐竹味甘、淡, 性平。入脾、大肠经。具有健脾宽中, 润燥消水之功效。

做法:

1. 将芹菜择洗干净, 去掉叶, 入开水中烫一下, 再用凉水冲凉, 切丝, 装盘。
2. 腐竹洗净, 切成丝, 码在芹菜上。将味精、酱油、精盐、米醋、香油一起放入碗中调成汁, 将汁浇在腐竹菜上即成。

木耳菊花炒鸡丝

原料: 净鸡肉200克, 木耳30克, 鲜菊花20克, 青椒、红椒各15克。

调料: 葱20克, 姜10克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10克, 干淀粉3克, 鸡蛋清半个, 汤100克, 植物油500克。

做法:

1. 将木耳择去杂质, 洗净, 沥去水分, 切成均匀的丝。菊花撕成瓣状, 放入淡盐水中浸泡10分钟左右捞出, 沥去水分。青椒、红椒均去蒂、子, 洗净, 切成均匀的丝。鸡肉用温水洗净, 切成均匀的丝。葱、姜均洗净, 切成均匀的丝。
2. 鸡丝加入料酒、精盐拌匀腌入味, 再加入鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。锅内放入植物油烧至四成热, 下入鸡丝滑散至熟, 倒入漏勺。
3. 锅内放油烧热, 下入葱丝、姜丝炝香, 下入木耳丝炒匀至熟, 下入青椒丝、红椒丝炒匀, 下入菊花瓣炒匀, 下入鸡丝, 烹入用余下的调料兑成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。



营养与功效: 黑木耳具有补气益智、资阳强壮、补血活血、滋阴润燥、养胃润肠等功效。鸡肉具有滋阴润燥、养血安胎之功效。



油菜炒蛤蜊

原料：蛤蜊750克，嫩油菜150克，平菇100克。

调料：大蒜20克，葱、姜各5克，料酒10克，醋2克，精盐、鸡精各3克，湿淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将蛤蜊肉放入沸水锅中，加入醋烧开，焯熟捞出。油菜择洗干净，沥去水分，切成段。平菇洗净，切去老根，切成片。大蒜切成片。葱、姜均拍松。
2. 锅内放入清水烧开，下入平菇片烧开，用大火焯透捞出，放入冷水中投凉，挤去水分。
3. 另锅放油烧热，下入葱、姜炝香，拣出不用。下入蒜片炝香，下入蛤蜊肉爆炒，下入油菜段炒匀至熟，下入平菇片炒匀，加入料酒、精盐、鸡精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：蛤蜊肉具有滋阴明目、软坚、化痰的功效。油菜中所含丰富的纤维素可促进胃肠蠕动，预防便秘，并可减少肠道对胆固醇的吸收。此款菜肴可清热平肝，降胆固醇。

苦瓜炒胡萝卜

原料：鲜苦瓜200克，胡萝卜150克。

调料：盐3克，味精1克，葱10克，色拉油15克，香油5克，糖5克。

做法：

1. 将苦瓜洗净，去瓤后切片。胡萝卜切成薄片。急火快炒至熟。
2. 锅放火上，加入油烧热，用葱炝锅，出香味后放入苦瓜、胡萝卜快速煸炒，烹少许汤，加入盐、味精、糖调味。炒至原料熟透，淋香油、明油出锅即成。



营养与功效：苦瓜清热祛暑、明目解毒、凉血利尿。胡萝卜健脾消食、润肠通便、杀虫、行气化滞、养肝明目。

原料:

冬瓜400克, 鲜虾仁150克。

调料:

葱段20克, 姜片10克, 料酒15克, 精盐3克, 鸡精2克, 湿淀粉20克, 植物油500克。

营养与功效: 冬瓜含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素及无机盐等, 是高钾低钠食物, 不含脂肪。冬瓜还有很好的利尿、降低血糖作用。虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。



虾仁炒冬瓜

做法:

1. 将冬瓜去皮、瓤洗净, 切成条。虾仁去沙线, 洗净, 用料酒、精盐拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆, 下入烧至四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
2. 锅内放油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 下入冬瓜条煸炒, 烹入料酒炒匀, 加入鸡精、精盐炒匀至熟, 下入虾仁翻匀, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

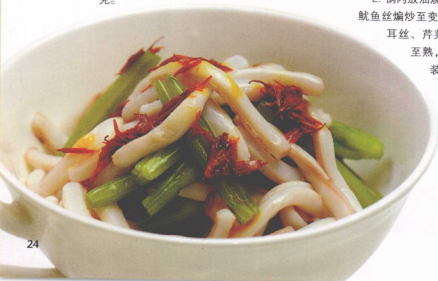
红花鱿丝

原料: 净鱿鱼肉250克, 芹菜60克, 水发木耳50克, 红花5克。

调料: 姜丝15克, 蒜丝10克, 料酒10克, 醋5克, 精盐2克, 鸡精1克, 湿淀粉10克, 植物油20克。

做法:

1. 将红花去杂质, 洗净, 沥去水。鱿鱼洗净, 切成丝。芹菜摘去根、叶, 洗净, 切成段。木耳去根, 洗净, 切成丝。
2. 锅内放油烧热, 下入姜丝、蒜丝炝香, 下入鱿鱼丝煸炒至变色, 烹入醋、料酒炒匀, 下入木耳丝、芹菜段、红花炒匀, 加入精盐翻炒至熟, 加鸡精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。



营养与功效: 红花味辛, 性温。可破瘀、活血、通经。鱿鱼具有补虚损、益气血之功效。芹菜具有降低血清胆固醇和降低血压的作用。木耳有防治动脉硬化、冠心病、高血压和高脂血症的作用。



黄豆拌洋葱

原料：洋葱250克，黄豆50克，青椒、红椒各30克。

调料：醋5克，精盐3克，味精2克，芝麻油10克。

做法：

1. 将黄豆择去杂质，洗净，再加入温水浸泡至涨起。洋葱剥去老皮，洗净，切成丁。青椒、红椒均去子，洗净，切成与洋葱丁一样大小的丁。将洋葱丁、青、红椒丁分别用沸水氽烫一下，捞出控净水备用。
2. 锅内放入清水烧开，下入泡透的黄豆煮至熟透捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水分。
3. 将黄豆放入容器内，加入洋葱丁、青椒丁、红椒丁，撒入精盐、味精、醋、芝麻油拌匀腌渍10分钟左右，装盘即成。

营养与功效：洋葱味甘、微辛，性温。具有理气润肠，健脾和胃，发散风寒，温中 通阳，提神健体，散淤解毒之功效。黄豆有助于减少胆固醇的存积，降低血脂的作用。

虾仁炒白菜

原料：白菜250克，虾仁50克，枸杞子10粒。

调料：色拉油20克，葱10克，盐3克，味精1克，胡椒粉1克，水淀粉适量。

做法：

1. 将白菜洗净，放入沸水中一下捞出。虾仁洗净。
2. 将炒锅加入油烧热，下虾仁炒黄，将白菜放入，加盐、葱稍炒几下，再加入味精、胡椒粉、枸杞子，翻炒几下，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。



营养与功效：白菜具有解热除烦、通利肠胃的功效。虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒的功效。

原料:

油麦菜200克。

调料:

盐1克, 味精2克, 料酒3克, 水淀粉5克。

营养与功效: 油麦菜含有大量维生素和大量钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素A、VB1、VB2等营养成分, 是生食蔬菜中的上品, 有“凤尾”之称。油麦菜具有降低胆固醇、使血脂下降, 叶酸能保护心血管等功效, 是一种低热量、高营养的蔬菜。



清炒油麦菜

做法:

1. 油麦菜去头一改四半切成了二段6寸长, 烫水备用。
2. 锅淋底油放入油麦菜加料酒, 盐, 味精淋水淀粉即可。

平菇烧素鸡

原料: 素鸡250克, 鲜蘑菇150克, 油菜50克。

调料: 葱20克, 蒜10克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 湿淀粉10克, 清汤100克, 色拉油20克, 芝麻油5克。

做法:

1. 将油菜洗净, 沥去水分, 切成段。素鸡洗净, 切成方形块。蘑菇去蒂, 用冷水洗净, 切成方块。用沸水氽烫一下, 焯透捞出, 放入冷水中投凉, 葱、蒜剥成细末。
2. 锅内放入油烧热, 下入葱末、蒜末炝香, 烹入料酒, 加清汤, 再下入蘑菇、素鸡烧开, 加入精盐烧至熟烂, 收浓汤汁, 下入油菜段炒匀至熟。加味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入芝麻油翻匀, 出锅装盘即成。

营养与功效: 蘑菇其味甘, 性温。能逐风散寒, 舒筋活络。具有降低胆固醇的作用。豆腐具有益气和中, 生津、清热解暑之功效。





花生米拌黄瓜

原料：嫩黄瓜250克，花生米100克，红尖椒20克。

调料：大蒜20克，精盐3克，味精2克，辣椒末3克，色拉油200克。

做法：

1. 将辣椒末放入容器内，用烧开的热油浇入辣椒末内拌匀制成辣椒油。花生米用四五成热的油小火炸至酥脆捞出，沥去油，晾凉。
2. 将黄瓜用冷水洗净，用刀拍扁切成块。大蒜剥去外皮，洗净，剁成末。红尖椒洗净，切段，用热油炸酥捞出。
3. 将黄瓜块放入盘内，再加入花生米、蒜末、尖椒段、精盐、味精，浇上辣椒油拌匀装盘即成。

营养与功效：黄瓜味甘，性凉，入脾、胃、大肠经。具有清热解暑、利尿之功效。花生味甘，性平。入脾、肺经。具有润肺和胃之功效。

干煸黄豆芽

原料：黄豆芽200克，青、红椒各10克。

调料：辣椒粉10克，精盐2克，味精1克，葱20克，色拉油适量。

做法：

1. 将黄豆芽洗净，去根和皮，葱切段，再切成丝。
2. 将炒勺烧热下入黄豆芽，用旺火煸炒至黄豆芽抽缩的时候将其倒出。
3. 炒勺再下入黄豆芽、青、红椒丝煸炒，用盐、味精、辣椒粉调味，撒上葱丝，迅速翻炒均匀即成。



营养与功效：黄豆芽味甘，性凉，入脾、大肠经。具有利三焦，润燥除湿，清热利湿，消肿除痹，祛黑斑，治疣赘，润肌肤，健脾之功效。黄豆性平、味甘，无毒，入脾、大肠经，有益气养血、健脾利水作用。其营养成分全面而丰富，有“绿色牛奶”之称。

原料:

熟鸡肉100克, 大头菜100克, 胡萝卜50克, 洋葱20克, 鱼露10克, 蒜蓉20克。

调料:

精盐3克, 白糖10克, 白醋6克, 香油10克。

营养与功效: 鸡肉味甘, 性平。入胃、肠经。具有滋阴润燥、养血安胎之功效。胡萝卜味甘, 性平, 入肺、肝、脾经。具有健脾消食, 润肠通便, 杀虫, 行气化滞, 养肝明目之功效。



蒜香鸡丝

做法:

1. 将鸡肉切丝。大头菜、胡萝卜、洋葱均洗净, 分别切成丝。
2. 将鸡丝、大头菜丝、胡萝卜丝、洋葱丝分别用沸水焯一下, 捞出沥干, 装盘。把精盐、白糖、白醋、鱼露放入碗中拌匀, 即成为甜酸料, 将调好的味浇在菜上, 淋上香油, 撒上蒜蓉拌匀即成。

芹仁拌贝丁

原料: 芹菜250克, 鲜贝80克, 胡萝卜30克。

调料: 料酒、葱姜汁各10克, 蒜片10克, 精盐3克, 味精1克, 湿淀粉10克, 汤100克, 植物油200克。



做法:

1. 将胡萝卜去皮洗净, 芹菜摘洗干净, 均切成小丁。鲜贝洗净沥去水分, 用精盐、湿淀粉拌匀上浆, 下入四成热油中滑熟, 倒入漏勺。
2. 将料酒、葱姜汁、精盐、味精、汤、余下的湿淀粉放入同一碗内兑成汁。锅内加入清水烧开, 胡萝卜丁、芹菜丁下入沸水锅中焯熟捞出。
3. 炒锅内加油烧热, 下入蒜片炝香, 下入芹菜、胡萝卜煸炒, 倒入鲜贝, 烹入兑好的汁, 翻炒均匀, 出锅装盘即成。

营养与功效: 芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。花生米具有润肺和胃的功效。



蜆皮拌白菜

原料：嫩白菜250克，水发海蜆皮100克，大蒜50克。

调料：精盐2克，白糖20克，米醋10克，芝麻油10克。

做法：

1. 将嫩白菜洗净，沥去水分，先横切成段，再顺切成丝。大蒜洗净，剁成末。海蜆皮用冷水冲洗去盐分，再下入温水中浸泡30分钟，去除异味，洗净，切成丝。
2. 将白菜丝放入容器内，撒入精盐拌匀腌渍5分钟，挤去水分。
3. 将白菜丝、海蜆皮丝均放入盘内，加入蒜末、白糖、米醋、芝麻油拌匀，装盘即成。

营养与功效：白菜可具有解热除烦、通利肠胃之功效。海蜆有清热化痰、润肠的功能。此款菜肴可润肠消积，解毒养胃，降胆固醇。

三鲜豆腐汤

原料：豆腐150克，海参50克，虾仁20克，海米10克，木耳20克。

调料：鸡汤200克，香菜10克，姜、葱各10克，精盐2克。

做法：

1. 将豆腐切成丁，海参切块，分别用沸水余烫一下捞出。虾仁、海米、木耳分别洗净，虾仁去沙线，木耳撕成小块。
2. 砂锅加入鸡汤和适量水烧开，下入各种原料，放入姜、葱、精盐调味，炖至原料熟烂入味，撒香菜末出锅即成。

营养与功效：海参味咸，性温。入心、肾经。具有补肾益精，养血润燥之功效。虾仁性甘、咸，温。入脾、肝、肾经。具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。豆腐味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。具有益气和中、生津、清热解毒之功效。



原料:

嫩玉米粒150克, 熟松仁50克, 红豆沙100克。

调料:

红糖25克, 牛奶200克, 清汤500克, 湿淀粉20克。

营养与功效: 赤豆甘味、微寒、归心、脾、小肠经, 有清热解毒、利水除湿功效。玉米益肺宁心, 调中和胃, 有利尿、止血、利胆、降压之功效。松仁味甘, 性温。入肝、肺、大肠经。具有养液息风、润肺滑肠之功效。此款菜肴可健脾利水, 补虚降脂。



豆沙玉米羹

做法:

1. 将嫩玉米粒洗净捞出, 沥去水分。熟松仁剥去外衣。红豆沙放入容器内, 加入牛奶调匀成稀糊状。
2. 锅内放入清汤, 下入嫩玉米粒烧开, 煮至熟透再入红糖搅匀, 下入熟松仁搅匀烧开。
3. 倒入调制的红豆沙牛奶糊搅匀、烧开, 用湿淀粉勾芡, 出锅即成。

蒜香芦笋

原料: 芦笋300克, 大蒜50克。

调料: 精盐3克, 味精2克, 白糖5克, 芝麻油10克。



做法:

1. 将芦笋洗净, 沥去水分, 切成段。大蒜洗净, 切成细粒状。
2. 锅内放入清水烧开, 下入芦笋段、少许精盐烧开, 焯熟捞出, 放入冷水中投凉捞出, 沥去水分。
3. 将芦笋段放入盘内, 加入大蒜粒、精盐、味精、白糖、芝麻油拌匀装盘即成。

营养与功效: 芦笋所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动, 预防便秘, 并可减少肠道胆固醇的吸收, 降低血脂。经常食用大蒜能降低血清胆固醇、三酰甘油和 β -脂蛋白的含量, 有很明显的降血脂作用。



山楂白梨 酸 奶 羹

原料：核桃仁100克，山楂糕100克，白梨100克，酸牛奶300克。

调料：清汤400克，蜂蜜20克，芝麻油10克，湿淀粉25克。

做法：

1. 将核桃仁洗净，加入温水浸泡10分钟左右，剥去外皮，切成小丁。山楂糕切成小丁。白梨削去皮，挖去核，洗净，切成小丁。
2. 锅内放入清汤烧开，下入核桃仁丁烧开，下入白梨丁烧开，再下入山楂糕丁烧开。
3. 加入酸牛奶、蜂蜜搅匀、烧开，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油搅匀，出锅即成。

营养与功效：核桃仁具有降胆固醇的作用。山楂糕有降低血脂的作用。酸牛奶既可吸收血液中已经蓄存的胆固醇，也可防止人体对胆固醇的吸收。

青椒 炒 鸭 掌

原料：去骨鸭掌100克，青椒5只，红椒1只。

调料：花生油20克，精盐1克，味精1克，姜10克，豆瓣酱10克，湿淀粉10克，香油适量。

做法：

1. 将青椒和红椒洗净，去子，切菱形片，生姜去皮，切小片。
2. 锅内水开时放入鸭掌，用大火稍煮片刻，捞起待用。
3. 锅下油烧热，放入姜片、豆瓣酱、红椒片、青椒片，爆炒片刻，加入鸭掌，放入盐、味精炒至入味后，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

营养与功效：鸭掌肉的营养价值极高，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的健康肉类。中医认为，鸭肉性甘平，无毒，可利五脏，解五脏热，补虚益气，有暖胃生津之功效，尤其适合秋冬的食补需要。



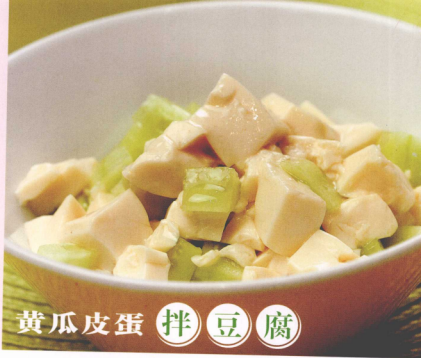
原料:

嫩豆腐100克, 皮蛋100克,
小黄瓜100克。

调料:

大葱10克, 调味汁酱油10
克, 醋5克, 香油适量。

营养与功效: 豆腐味甘、
性凉。入脾、胃、大肠
经。具有益气和中、生
津、清热解暑之功效。胃
寒者慎服。黄瓜味甘、
淡, 性凉。入肺、胃、大
肠经。具有除热、利水、
解毒之功效。



黄瓜皮蛋拌豆腐

做法:

1. 皮蛋切成丁。大葱切丝。黄瓜洗净, 切成丁。豆腐洗净, 切成丁, 用沸水余烫一下, 捞出。
2. 将所有原料装入盘中, 用所有调味料兑成调味汁, 将汁浇在原料上, 淋香油即成。

木耳炒胡萝卜

原料: 胡萝卜150克, 水发木耳100克, 红椒30克。

调料: 料酒10克, 葱20克, 姜15克, 精盐2克, 味
精1克, 湿淀粉10克, 香油10克。



做法:

1. 将胡萝卜洗净, 切成菱形片。木耳择去杂质, 加入温水中浸泡30分钟左右, 至回软后洗净, 沥去水分。红椒去蒂、籽, 洗净后切成片。
2. 锅放火上, 加入油烧热, 下葱、姜炝锅, 加入胡萝卜片、木耳、红椒片煸炒, 烹入料酒、少许汤, 用盐、味精调味, 用湿淀粉勾芡, 淋入香油即成。

营养与功效: 胡萝卜
具有健脾化滞的功效。
木耳具有益气、润肺、
补脑、轻身、凉血、止
血、润肠、活血、强
志、养颜之功效。此菜
具有降低血糖的作用。



胡萝卜洋葱炒海参

原料：洋葱150克，水发海参100克，胡萝卜50克。

调料：姜10克，料酒15克，精盐、鸡精各2克，醋5克，胡椒粉1克，湿淀粉10克，汤100克，植物油20克。

做法：

1. 将洋葱剥去老皮，洗净，切成均匀的细丝，加入冷水漂洗干净捞出，沥去水分。胡萝卜削去外皮，洗净，切成丝。海参用冷水反复洗净，切成均匀的丝。姜切成丝。
2. 锅内放入清水烧开，下入海参丝，加入醋用大火烧开，焯透捞出，沥去水分。
3. 锅内放入植物油烧热，下入姜丝炝香。下入洋葱丝、胡萝卜丝炒匀至熟，再下入海参丝炒匀，烹入料酒、精盐、鸡精、胡椒粉，用水淀粉勾芡翻匀，出锅装入盘内即成。

营养与功效：胡萝卜具有健脾化滞的功效。洋葱具有理气润肠、健脾和胃、发散风寒、温中通阳、提神健体、散瘀解毒。海参具有补肾益精、养血润燥。

笋丝炒里脊

原料：猪里脊丝150克，笋丝30克，蛋清1个。

调料：味精1克，绍酒10克，葱段20克，精盐2克，姜10克，湿淀粉10克，熟猪油、白糖各适量。

做法：

1. 将肉丝用蛋清、精盐、湿淀粉上浆拌匀。炒锅置中火下油烧至三成热时，把里脊丝入锅中划开，呈白玉色时倒入漏勺沥油。
2. 锅内留少量底油，放葱、姜炝锅，出香味后，再将笋丝、里脊丝放入锅中，加入绍酒、白糖、味精和精盐，用湿淀粉勾芡，淋上少量猪油出锅即成。



营养与功效：猪肉具有滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。竹笋具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、利尿通便、解暑透疹、养肝明目、消油腻、解酒毒之功效。

原料:

黄瓜200克。

调料:

蒜泥50克, 盐2克, 酱油5克, 辣椒油10克, 味精1克, 香油10克。

营养与功效: 黄瓜具有除热、利水、解毒之功效。



蒜泥黄瓜

做法:

1. 将黄瓜洗净, 切成条块, 用盐拌匀, 腌入味, 沥干水分。
2. 把酱油、辣椒油、蒜泥、味精、香油放入碗中兑成味汁, 将调好的味汁浇在黄瓜上拌匀即可。

双冬烧鲜贝

原料: 鲜贝100克, 冬笋50克, 冬菇50克, 胡萝卜30克。

调料: 蒜10克, 料酒10克, 葱、姜汁各15克, 精盐3克, 味精1克, 醋5克, 水淀粉10克, 汤100克, 油20克。



做法:

1. 将鲜贝洗净捞出, 沥去水分, 加入料酒、葱姜汁和精盐拌匀腌渍入味。冬菇择去杂质, 用温水浸泡至回软, 洗净后挤去水分, 去蒂, 切成与鲜贝大小相等的丁。胡萝卜、冬笋洗净, 切成丁。蒜剁成末。
2. 锅内放入油烧热, 下入蒜末炝香, 再放入冬菇丁煸炒, 烹入料酒和葱姜汁, 下入冬笋丁、胡萝卜丁炒匀, 最后放入鲜贝煸炒均匀, 加入醋、汤、精盐烧至熟烂。汤汁将尽时, 加味精, 用水淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

营养与功效: 鲜贝有滋阴补肾、调中、降胆固醇的作用。冬笋能促进胃肠蠕动, 减少肠道胆固醇的吸收, 降低血脂。



胡萝卜荠菜烧蛭肉

原料：蛭子350克，荠菜150克，胡萝卜50克，木耳30克。

调料：葱丝20克，蒜丝10克，料酒10克，醋5克，精盐2克，鸡精1克，水淀粉10克，汤50克，植物油20克。

做法：

1. 将蛭子放入淡盐水中浸泡5分钟左右捞出，再用冷水反复冲洗干净捞出，沥去水分，下入清水锅中烧开，煮熟捞出，剥去外壳，留蛭肉备用。木耳择去杂质，用温水浸泡至回软，洗净，沥去水分，切成丝。荠菜择去杂质，用冷水洗净，沥去水分，切成段。胡萝卜削去外皮，洗净，切成丝。
2. 锅内放入植物油烧热，下入葱丝、蒜丝炝香，下入蛭肉炒出香味，烹入醋、料酒，加汤，下入木耳丝炒匀至入味透，再下入胡萝卜、荠菜段炒匀，加入精盐、鸡精调味。用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：荠菜对高血脂症有一定的疗效。胡萝卜中含有的果胶有降胆固醇的作用。蛭肉有补阴、清热、除烦、止痢的功能。此款菜肴可清热、解毒、健脾利水、降胆固醇。

蒜蓉炒苋菜

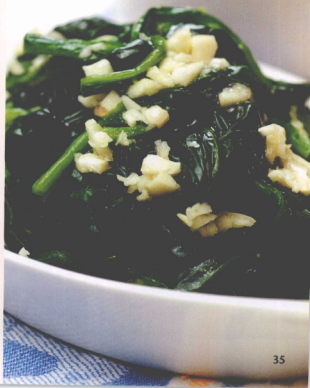
原料：苋菜350克，大蒜40克。

调料：精盐2克，味精1克，鸡汤100克，绍酒5克，花生油10克，水淀粉10克。

做法：

1. 将苋菜洗净，切段，大蒜切蓉。锅内加水烧开，加入苋菜煮片刻，捞起滤水待用。
2. 锅中下油，放入蒜蓉、苋菜煸炒，烹入绍酒，调入鸡汤，用精盐、味精调味炒至熟，用水淀粉勾芡即可。

营养与功效：大蒜具有消肿、解毒、杀虫之功效。苋菜具有清热、利尿之功效。



原料:

虾仁120克, 腰果80克。

调料:

油30克, 料酒10克, 盐1克, 高汤150克, 醋10克, 味精1克, 鸡蛋1个, 水淀粉10克, 葱花15克, 蒜片10克, 面粉50克, 香油10克。

营养与功效: 虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。



腰果炒虾仁

做法:

1. 将虾仁洗净, 去掉沙线。腰果洗净。
2. 虾仁放入碗里, 加鸡蛋、淀粉、面粉, 抓均匀。锅坐火上加入油烧至三四成热下入炸腰果炸熟捞出。再放虾仁划开滑熟, 倒出。
3. 原锅留底油, 下葱、蒜炆锅, 烹料酒, 加醋、盐、味精、汤, 倒虾仁、腰果煸炒, 淋香油, 出锅即成。

凉拌海带丝

原料: 海带丝150克, 绿豆芽100克, 青、红椒丝50克。

调料: 嫩姜10克, 香油10克, 辣椒油10克, 白糖10克, 味精2克。

做法:

1. 将嫩姜和青、红椒切成丝备用。海带洗净。豆芽洗净, 掐去硬根, 用沸水氽烫一下捞出。
2. 锅内放入清水煮开, 放入海带丝煮软备用。将所有原料放入盘中, 放入调味料调味淋上香油即成。



营养与功效: 海带具有软坚散结、消痰平喘、利水泄热、祛脂降压之功效。



牛肉腐竹炒茼蒿

原料：茼蒿150克，水发腐竹150克，牛肉80克。

调料：葱末15克，姜末10克，料酒10克，精盐2克，味精1克，水淀粉10克，汤150克，植物油20克。

做法：

1. 将茼蒿洗净，沥去水后切菱形片。水发腐竹洗净，挤去水分，切段。牛肉用温水洗净，切成片，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入水淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放入植物油烧热，下入牛肉片炒至断生，下入葱末、姜末炒匀至出香味，下入茼蒿炒匀，烹入余下的料酒炒匀，下入腐竹段炒匀。加入汤，用精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：茼蒿能强筋骨、通血脉，是糖尿病患者的佳蔬。腐竹可以显著降低血糖，并可增加抗糖尿病药物的治疗效果。它们与含蛋白质多、脂肪少的牛肉组合同烹，是糖尿病患者的日常保健菜肴。

红烧猪蹄

原料：猪蹄250克。

调料：盐2克，葱10克，姜10克，香油10克，料酒10克，花椒20粒，冰糖10克，汤600克。

做法：

1. 将猪蹄刮毛，洗净，剥去爪尖劈成两半，用水煮熟后放入凉水中。姜、葱拍松后待用。
2. 用炒勺将少许香油烧热，放入冰糖炸成紫色时放汤调至浅红色，加入猪蹄、料酒、葱、姜、盐、花椒，汤烧开后除去浮沫，用大火烧至猪蹄上色后，移至小火炖烂，收浓汁，淋香油即成。

营养与功效：猪蹄含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，并且不含胆固醇，它能防治皮肤干燥起皱、增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。



原料:

茄子350克, 肉末100克。

调料:

葱20克, 姜20克, 酱油10克, 糖10克, 绍酒10克, 味精1克, 鸡粉1克, 色拉油20克。

营养与功效: 茄子具有清热解毒、散瘀止血、消肿止痛、祛风通络、降压降脂之功效。



肉末烧茄子

做法:

1. 将茄子洗净, 切成滚刀块。葱、姜切末待用。
2. 锅烧热放入少许油, 放入肉末煸炒至变白, 盛起待用。
3. 锅烧热放油, 待油热时放入茄子, 煸炒至茄子由硬变软时放入肉末煸炒, 用酱油、葱末、姜末、绍酒、糖调味, 加少量水, 焖烧至原料熟透, 放入味精、鸡粉, 炒匀即可出锅。

枸杞萝卜丝

原料: 嫩白萝卜300克, 枸杞10粒, 青豆粒10克, 玉米粒10克。

调料: 色拉油10克, 生姜10克, 精盐2克, 白糖5克, 味精1克, 清汤、熟鸡油各适量。

做法:

1. 将嫩白萝卜去皮洗净, 切成丝。枸杞泡透洗净。生姜去皮切成丝。
2. 锅内水开时放入白萝卜丝, 用大火煮熟, 捞起凉水冲透。
3. 锅中加入油, 放入姜丝, 注入清汤烧开, 放入枸杞、青豆粒、玉米粒、白萝卜丝, 调入精盐、味精、白糖煮至入味, 淋入熟鸡油即可。

营养与功效: 萝卜具有消食化滞、开胃健脾、醒酒、顺气除胀、化痰止咳、散淤、利尿、生津止渴、清热解毒之功效。枸杞具有滋肾润肺、补肝明目之功效。





枸杞银耳炒油菜

原料：油菜350克，枸杞子20粒，水发银耳50克。

调料：葱花10克，姜末5克，精盐2克，味精1克，醋5克，酱油10克，芝麻油15克，色拉油20克。

做法：

1. 将油菜洗净，切成段。银耳去蒂洗净，撕成小片。枸杞子洗净。
2. 炒锅内加入清水烧开，下入银耳焯透捞出，沥净水分。油菜下入沸水中略烫一下捞出，放入冷水中投凉，挤去水分。
3. 锅放火上加入油烧热，用葱、姜炝锅，出香味后放入油菜，银耳煸炒，用精盐、味精、醋、酱油调味炒均匀，再放入枸杞子，加入芝麻油炒匀，装盘即成。

营养与功效：油菜有抗脂氧化、降低血糖的作用。枸杞子具有滋肾润肺、补肝明目之功效。

银耳山楂羹

原料：木耳50克，山楂40克。

调料：白糖1匙。

做法：

1. 将银耳冲洗后，择洗干净，放入砂锅中。
2. 山楂与白糖同放入银耳锅内，炖半小时，至银耳熟烂，汁稠成羹时离火。

营养与功效：银耳具有滋阴润肺、养胃生津之功效。山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。



原料:

冬瓜275克, 胡萝卜125克,
干贝50克。

调料:

葱末、蒜末各5克, 料酒
10克, 醋1克, 精盐、鸡精各
3克, 水淀粉10克, 植物油20
克。

营养与功效: 干贝有滋阴
补肾、调中的功能。适用于
糖尿病患者食用。冬瓜有清
热化痰、除烦止渴、利尿消
肿的功能。食用冬瓜还有降
低血糖的作用。此菜是糖尿
病患者的理想保健菜肴。



干贝胡萝卜烧冬瓜

做法:

1. 将干贝洗净, 加入清水30克, 入蒸锅内蒸约10分钟取出。冬瓜洗净, 削去外皮, 挖净瓜瓤。胡萝卜洗净, 削去外皮, 切成片。
2. 锅内放油烧热, 下入葱末、蒜末炝香, 下入冬瓜片、胡萝卜片煸炒, 再下入干贝及蒸干贝的原汁, 加入醋、料酒、精盐、鸡精炒匀至熟, 用水淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

萝卜烧牛肉

原料: 牛肉150克, 白萝卜200克。

调料: 色拉油30克, 葱20克, 姜10克, 食盐3克, 料
酒10克, 味精2克, 酱油5克, 调料适量。

做法:

1. 将牛肉洗净, 切成块。白萝卜去皮, 切成滚刀块, 再用开水焯一下, 去掉萝卜的气味。
2. 锅中放油烧热, 将牛肉煸炒到白色时, 加入酱油、葱、姜、料酒等调料, 炒匀, 加少量水刚没过牛肉, 大火烧开, 改小火炖到牛肉块快烂时, 加入萝卜块, 煨到原料酥烂时, 加入食盐、味精即成。



营养与功效: 萝卜具
有消食化滞、开胃健
脾、醒酒、顺气除胀、
化痰止咳、散淤、利
尿、生津、止渴、清热
解毒之功效。



嫩玉米炒鱼丁

原料：嫩玉米粒150克，净黑鱼肉150克，豌豆粒、胡萝卜各50克。

调料：蒜15克，料酒15克，醋5克，精盐3克，鸡精1克，味精1克，水淀粉20克，鸡蛋清半个，汤100克，油500克。

做法：

1. 将嫩玉米粒洗净，沥去水分。豌豆粒洗净，沥去水分。胡萝卜削去外皮，洗净，切成小丁。黑鱼肉洗净，切成丁。蒜切成小丁。
2. 将鱼肉丁加入料酒、醋、精盐拌匀腌渍入味，再加入鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。锅内放油烧至四成热，下入鱼丁滑散至熟，倒入漏勺。
3. 锅内放油烧热，下入蒜丁炝香，下入玉米粒、豌豆粒煸炒，下入胡萝卜丁炒匀，烹入料酒，加汤、鸡精、精盐炒匀至熟，下入鱼丁，加味精，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：玉米具有利尿、止血、利胆、降压之功效，此款菜肴具有健脾利水、补中益气、清热止渴之功效。

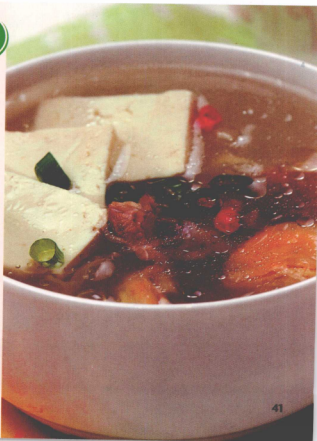
紫菜兔肉豆腐汤

原料：兔肉60克，枸杞子10粒，紫菜30克，豆腐50克。

调料：盐2克，黄酒5克，淀粉10克，葱花20克。

做法：

1. 将紫菜撕为小片，兔肉洗净，切片。豆腐切片。枸杞子洗净。
2. 兔肉加盐、黄酒、淀粉拌匀。
3. 砂锅放火上，倒入1碗清水，加盐、豆腐，中火烧开后倒入兔肉煮5分钟，放入葱花，起锅前放入紫菜即成。



营养与功效：紫菜具有化痰软坚、利咽止咳、养心除烦、利水除温之功效。豆腐具有益气和、生津、清热解毒之功效。

原料:

口蘑200克, 水发海参150克, 枸杞子10粒。

调料:

葱段10克, 姜片5克, 料酒10克, 醋5克, 精盐、鸡精各2克, 清鸡汤600克。

营养与功效: 海参具有补肾益精、养血润燥的功能。枸杞子味甘、性平。入肝、肾经。具有滋肾润肺、补肝明目之功效。



口蘑枸杞子 烧 海 参

做法:

1. 将枸杞子洗净, 沥净水分。口蘑洗净, 略大的切成两半。海参洗净, 切成滚刀块。
2. 锅内放入清水烧开, 加入醋, 下入海参块用大火烧开, 焯透捞出, 沥去水分。
3. 锅内油烧热, 下入葱、姜炆锅, 出香味后放入海参、口蘑略炒, 放入清鸡汤、料酒、精盐、鸡精, 枸杞子烧开, 烧至原料熟透入味, 出锅装碗即成。

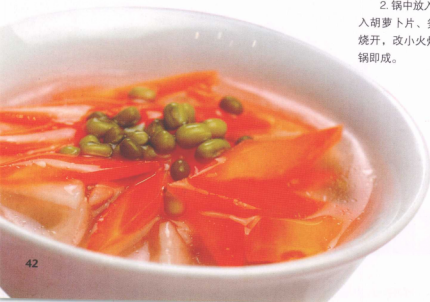
莴笋绿豆炖胡萝卜

原料: 莴笋100克, 绿豆50克, 胡萝卜150克。

调料: 葱15克, 精盐2克, 味精1克, 高汤500克, 色拉油10克。

做法:

1. 将莴笋洗净, 去皮, 切菱形片。绿豆洗净, 用沸水煮熟捞出备用。胡萝卜洗净, 切菱形片。
2. 锅中放入油烧热, 用葱花炆锅, 出香味后放入胡萝卜片、笋片炒匀, 加入高汤、绿豆, 大火烧开, 改小火炖至原料熟烂, 用盐、味精调味出锅即成。



营养与功效: 胡萝卜具有健脾化滞的功效。莴笋具有清热利尿、消积下气、增进食欲、宽肠通便、通乳之功效。



玉脆烧牡蛎

原料：牡蛎肉150克，豆腐200克，油菜60克。

调料：葱段15克，姜片、蒜瓣各10克，料酒10克，醋5克，精盐、鸡精各3克，水淀粉10克，清汤300克，植物油15克。

做法：

1. 将豆腐洗净，切成小块，用沸水余烫一下捞出。油菜择洗干净，切成段。牡蛎肉去杂洗净。蒜瓣拍松。
2. 锅内放入清水烧开，下入牡蛎肉，加入醋用大火烧开，焯至刚透立即捞出，沥去水分。
3. 锅内放入植物油烧熟，下入蒜瓣、葱段、姜片炝香，烹入料酒，加清汤，再下入豆腐块、牡蛎肉、油菜段、精盐、鸡精烧开，烧至汤汁浓稠，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：牡蛎肉酸有降低血胆固醇浓度的作用，可防止动脉硬化。豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。

百合芦笋汤

原料：新鲜芦笋200克，百合50克，枸杞子6粒。

调料：黄酒10克，香油5克，味精1克，精盐2克，高汤适量。

做法：

1. 将芦笋洗净，切片。百合洗净，发好。
2. 锅中加入高汤，将发好的百合、笋片、枸杞子放入汤锅内，加热烧几分钟，加黄酒、精盐、味精调味，淋上香油即成。



营养与功效：百合具有润肺止咳、清心安神之功效。芦笋性凉、味甘，具有补虚减肥、润肺止渴、益气降糖和防癌抗癌的功效。

原料:

兔肉200克, 香菇50克, 红枣10枚。

调料:

高汤1000克, 色拉油10克, 精盐2克, 味精1克, 葱段15克, 姜10克, 糖5克, 料酒10克, 酱油10克, 香油10克。

营养与功效: 兔肉味甘, 性凉。入肝、大肠经。具有补中益气、凉血解毒之功效。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。



香菇红枣炖兔肉

做法:

1. 将兔肉洗净, 切成小块, 用沸水氽烫一下, 捞出控净水。香菇洗净, 大个的切两半, 也用沸水氽烫捞出。红枣洗净。
2. 锅中放油烧热, 用葱、姜炆锅, 煸香味后放入兔肉煸炒, 烹入料酒, 加入高汤, 大火烧开, 改小火慢烧至原料熟透入味, 加入精盐、糖、酱油调味, 淋入香油、味精出锅即成。

紫菜烩黄瓜

原料: 黄瓜200克, 紫菜50克。

调料: 精盐2克, 姜末10克, 味精1克, 酱油5克, 香油10克。

做法:

1. 黄瓜洗净, 去皮, 切成片。
2. 紫菜发好后切段放入锅中, 加入高汤烧沸后再放入精盐、酱油、生姜末、黄瓜片, 烧沸, 最后加入味精和香油即可食用。



营养与功效: 黄瓜具有除热、利水、解毒之功效。紫菜具有化痰软坚、利咽止咳、养心除烦、利水除湿之功效。



红椒肉片烧海参

原料：水发海参300克，红椒50克，猪瘦肉100克。

调料：葱花10克，姜末料酒10克，醋5克，精盐2克，味精1克，水淀粉10克，汤100克，植物油20克，芝麻油10克。

做法：

1. 将红椒、猪瘦肉洗净均切成小片。海参洗净，去内脏，切成条块，下入沸水锅中焯透捞出。
2. 锅内放油烧热，下入葱花、姜末炝香，下入猪肉片炒熟，烹入料酒，加汤略烧再下入海参块，烹入醋，烧至熟透，收浓汤汁，下入红椒片炒匀至熟。加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油翻匀，出锅装盘即成。

营养与功效：海参具有补肾益精，养血润燥。能降低血脂，对冠心病患者十分有益。海参、瘦猪肉片与富含维生素C的红椒同烹，是冠心病患者的理想保健佳肴。

猪肉炒洋葱

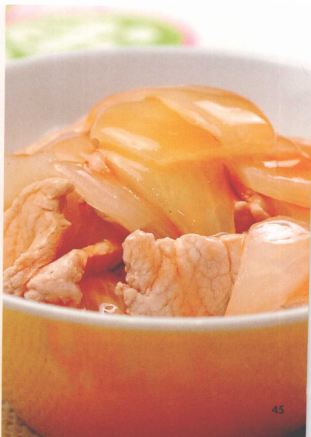
原料：猪瘦肉100克，洋葱150克。

调料：酱油10克，精盐2克，味精1克，料酒5克，糖5克，香油5克，胡椒粉1克，水淀粉10克，色拉油15克。

做法：

1. 将猪肉、洋葱分别洗净，切片。
2. 锅内加入油烧至八成热时，倒入猪肉翻炒，再将洋葱下锅同炒片刻，加入各种调料炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油、香油即成。

营养与功效：洋葱具有理气润肠、健脾和胃、发散风寒、温中通阳、提神健体、散淤解毒之功效。



原料:

活鲫鱼1条, 白萝卜丝100克, 枸杞子10粒。

调料:

糖10克, 料酒50克, 清汤1000克, 葱20克, 姜15克, 香油10克, 精盐2克, 味精1克, 胡椒粉适量。

营养与功效: 鲫鱼具有和中补虚、健脾利湿、利尿消肿、清热解毒、温胃进食、通络下乳之功效。萝卜具有消食化滞、开胃健脾、醒酒、顺气除胀、化痰止咳、散淤、利尿、生津、止渴、清热解毒。



做法:

1. 将鲫鱼宰杀, 收拾干净。用沸水余烫一下捞出。
2. 锅中加入油烧热, 下入葱、姜炆锅, 再下鲫鱼煎成两面金黄色, 烹入料酒、糖, 加入清汤, 大火烧开, 再加入萝卜丝、枸杞子, 用精盐、味精调味, 淋入胡椒粉、香油即成。

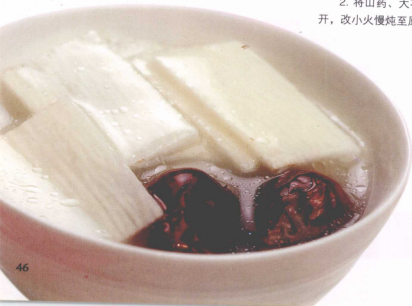
山药大 枣 羹

原料: 山药100克, 大枣10枚。

调料: 冰糖20克。

做法:

1. 山药洗净, 去皮, 切成大片。大枣洗净, 去核。
2. 将山药、大枣一同放入锅中, 放适量水, 大火烧开, 改小火慢炖至原料熟透, 放入冰糖调匀即成。



营养与功效: 山药具有健脾补肺、固肾益精之功效。大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏的功效, 适用于脾胃虚弱、食少糖便、倦怠无力、气血不足、过敏性紫癜等症。



蟹粉火腿蒸鱼翅

原料：水发鱼翅400克，蟹粉50克，鸡蛋1个，火腿末10克。

调料：料酒10克，酱油15克，葱姜汁20克，精盐3克，味精2克，鸡汤200克，水淀粉10克，鸡油10克。

做法：

1. 将蟹粉收入碗中，加入料酒、酱油、葱姜汁拌匀备用。
2. 碗底放上火腿末、鸡蛋，摆入鱼翅，撒上蟹粉，加入精盐、鸡汤，放入蒸锅内用大火蒸至软糯取出。
3. 汤汁滗入锅内，加味精，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，鱼翅扣入盘内，浇上炒好的汁即成。

营养与功效：鱼翅具有益气、开胃、补虚、清痰、消积、托毒的功能。鱼翅中含有较多的钙、磷。有降血脂、抗动脉硬化及抗凝作用。鱼翅与含色氨酸较丰富的蟹粉搭配食用，可达到营养互补的作用。这款菜对冠心病疾患有一定疗效。

人参竹笋煲老鸭

原料：人参30克，竹笋30克，老鸭1只。

调料：料酒10克，糖5克，味精2克，香油5克，大料1粒，桂皮克10克，葱20克，姜15克，盐2克，色拉油20克。

做法：

1. 将鸭子宰杀，收拾干净。人参、竹笋洗净。
2. 锅放火上，加入油烧热，用葱、姜炆锅，出味后放入鸭块煸炒，烹入料酒，放入糖，再加入鲜汤，放入大料、桂皮、人参、竹笋，用盐、味精、香油调味。



营养与功效：鸭子具有滋阴养胃、利水消肿之功效。竹笋具有清肺胃热治胃炎、痰多等功效。

原料:

猪肉50克, 鸡肉50克, 香干50克, 熟猪肚50克, 黄瓜50克, 冬笋50克, 虾仁50克, 青豆50克。

调料:

白糖5克, 老抽10克, 豆瓣酱20克, 姜10克, 蒜10克, 精盐1克, 料酒10克, 味精1克, 色拉油20克, 水淀粉适量。

营养与功效: 猪肉具有滋阴润燥、用于热病伤津、消渴、羸瘦、燥咳、便秘等症。虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。



香辣八宝丁

做法:

1. 将猪肉、鸡肉、香干、熟猪肚、黄瓜、冬笋均洗净, 切成丁。
2. 锅中放少量油加热, 将肉丁、鸡丁、香干、肚丁、冬笋炒一下捞出。
3. 虾仁、青豆用开水焯一下备用。锅中留少许油, 放入豆瓣、姜末、蒜蓉煸炒, 将各种丁放入锅内, 加入精盐、白糖、老抽、料酒调味, 待汁快干时勾芡, 加入味精装盘。

山楂银耳粥

原料: 大米100克, 山楂20克, 银耳20克。

调料: 红糖10克。

做法:

1. 将山楂洗净, 切片。银耳发透, 去蒂根, 撕成瓣状。大米淘洗干净。
2. 把大米、山楂、银耳、红糖同放锅内, 加入清水(800克), 入常规煲粥即可。



营养与功效: 大米具有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。银耳具有滋阴润肺、养胃生津之功效。



三色豆腐

原料：豆腐200克，血豆腐100克，蘑菇50克，鸡蛋50克。

调料：食盐2克，色拉油15克，鲜汤100克，味精1克，水淀粉10克，姜末10克。

做法：

1. 将血豆腐切成小方块。蘑菇切成丁。豆腐也切成小方块，在沸水锅中焯一下捞出。鸡蛋做成蛋皮后，也切成丁状。
2. 炒锅上火，放入油烧热，先投入嫩姜末略煸一下，然后放入鲜汤，再依次放入上述原料煨烧片刻，再加入盐、味精调味，用水淀粉勾芡出锅。

营养与功效：豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。

韭菜煮蛤蜊肉

原料：韭菜100克，蛤蜊肉150克。

调料：料酒、姜、盐、胡椒粉、香油各少许，清汤800克。

做法：

1. 将韭菜洗净，切成段。姜洗净，切成末。
2. 锅放火上，加入清汤烧开，下入蛤蜊肉，煮熟，用料酒、姜末、盐调味，再下入韭菜段煮开，淋入胡椒粉、香油即成。

营养与功效：韭菜性温，味辛、甘，具有温中行气、健胃提神、散瘀解毒、调和脏腑和散血止泻等诸多功效。蛤蜊肉具有滋阴明目、软坚、化痰的功效。



原料:

瘦肉100克,豆腐300克,西红柿50克,土豆50克。

调料:

葱段20克,姜片10克,料酒10克,高汤600克,淀粉少许,色拉油15克,盐2克,味精1克,糖5克,香油5克。

营养与功效: 豆腐味甘,性凉。入脾、胃、大肠经。具有益气和中、生津、清热解暑之功效。西红柿具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血清血的功效。



西红柿肉末**蒸豆腐**

做法:

1. 先将豆腐切成小块,放入沸水锅中焯一下捞出,放入大碗内,上面撒上一点盐。土豆洗净,去皮,切成丁投入沸水锅焯一下捞出,瘦肉切成肉末,西红柿切成块状。
2. 锅内放油烧热,用葱、姜炆锅,放入肉末煸炒,烹入料酒,放入少许糖炒匀,加入高汤、豆腐、西红柿,大火烧开,改小火炖至原料熟烂,用盐、味精调味,淋香油,勾芡出锅即成。

党参山楂粥

原料: 党参5克,山楂4粒,大米100克。

调料: 红糖适量。



做法:

1. 党参洗净,切片。山楂洗净,去核。大米淘洗干净待用。
2. 将大米放入电饭煲内,放入山楂、党参,加入清水,煲至粥熟时加入红糖即可。

营养与功效: 党参具有补中、益气、生津之功效。山楂味酸、甘,性微温,入脾、胃、肝经。具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。



凉拌三丝

原料：水发粉丝100克，火腿100克，小黄瓜50克，鸡蛋50克。

调料：盐2克，香菜10克，调味料2克，高汤100克，醋10克，酱油10克，芝麻油10克。

做法：

1. 将粉丝泡切适当长度备用。小黄瓜切条备用。火腿切片后，再切成丝。将蛋打散、加盐调味，煎成薄蛋皮，待冷却后，切丝备用。
2. 将调味料放在一起拌匀，把处理好的材料加入一起浇上味汁拌匀，盛盘后即可。

营养与功效：黄瓜具有除热、利水、解毒之功效。鸡蛋味甘，性平。入胃、肠经。具有滋阴润燥、养血安胎之功效。

芹菜山楂粥

原料：大米100克，芹菜100克，山楂20克。

调料：红糖适量。

做法：

1. 芹菜洗净，切颗粒。山楂洗净，切片。大米淘洗干净。
2. 把大米放入锅内，加入清水、山楂，用火烧沸，改小火煮40分钟，下入芹菜、红糖，再煮10分钟即成。

营养与功效：芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。山楂味酸、甘，性微温，入脾、胃、肝经。具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。



原料:

鲤鱼1条, 豆腐200克。

调料:

色拉油200克, 豆瓣酱50克, 葱、姜、蒜各15克, 料酒10克, 精盐2克, 味精1克, 白糖10克, 醋15克。

营养与功效: 鲤鱼性甘, 平。入脾、肾经。具有利水消肿、下气通乳之功效。豆腐味甘, 性凉。入脾、胃、大肠经。具有益气和中之生津、清热解毒之功效。



鲤鱼 豆腐

做法:

1. 将鲤鱼收拾干净, 用沸水余烫一下捞出。豆腐洗净, 切片, 放在盐开水中焯一下捞起。
2. 炒锅放油加热, 下鱼将两面煎成金黄色出锅。
3. 锅内留少许油, 下豆瓣酱, 炒出红色, 加葱、姜、蒜炒出香味, 加汤, 放入鱼, 下料酒、白糖、醋、精盐、味精, 改用小火烧10分钟, 放入豆腐, 烧出香味, 用水淀粉勾芡即可。

芦笋培根炒虾仁

原料: 芦笋200克, 培根肉40克, 虾仁20克。

调料: 盐2克, 味精1克, 糖1克, 料酒3克, 水淀粉5克。



做法:

1. 芦笋改寸段同虾仁一起烫水, 培根肉片过油。
2. 锅上火下底油, 下入芦笋、虾仁、培根肉片烹料酒, 加入

调料炒均匀, 淋水淀粉出锅装盘即可。

营养与功效: 芦笋蛋白质组成具有人体所必需的各种氨基酸, 含量比例恰当, 无机盐元素中有较多的硒、钼、镁、锰等微量元素, 还含有大量以天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。经常食用对心脏病、高血压、疲劳症等病症有一定的疗效。



香菇腐竹炒芦笋

原料：芦笋200克，水发腐竹100克，水发香菇50克，鸡肉50克。

调料：料酒15克，葱、姜丝各10克，蒜丝15克，精盐3克，鸡精2克，味精1克，高汤50克，水淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将芦笋、腐竹洗净，切成段。香菇去蒂，洗净，切成和芦笋粗细相同的条。鸡肉切成同样的条，用料酒、精盐、葱姜汁拌匀入味，再用水淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅内加入植物油烧热，下入葱、姜、蒜丝炝香，下入鸡肉条煸炒至微熟，烹入余下的料酒，下入香菇，加入高汤，鸡精炒匀至熟。
3. 下入芦笋段、腐竹段，加入精盐炒匀至熟透入味，加入味精，用余下的湿淀粉勾芡，淋入余下的植物油炒匀，出锅装盘即成。

营养与功效：芦笋增强病人对癌症的抵抗力。腐竹可抑制结肠癌细胞的增殖和分化，刺激正常免疫，阻断宫颈癌和皮肤癌细胞生长。

枸杞猪腰粥

原料：大米100克，猪腰1只，枸杞12克。

调料：精盐2克，味精2克，葱10克。

做法：

1. 将枸杞洗净。猪腰洗净，一切两半，去腺腺，剁小颗粒。大米淘洗干净。葱洗净，切粒。
2. 把大米放入锅内，加入清水，大火烧沸，改用小火煮至将熟，放入猪腰、枸杞，调入精盐、味精，撒上葱花，将猪腰煮熟即成。

营养与功效：猪腰味咸，性平。入肾经。具有补肾壮阳之功效。大米味甘，性平。入脾、胃经。有补中益、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。



原料:

水发竹笋150克, 鸡肉100克。

调料:

葱20克, 姜10克, 鸡精1克, 料酒5克, 精盐2克, 高汤500克, 香油5克。

营养与功效: 竹笋具有消肿、胃热, 治胃炎、痰多等功效。



干烧竹笋鸡块

做法:

1. 将竹笋洗净切片。鸡肉洗净, 切块。
2. 锅内放入油加热, 放入葱、姜煸炒出香味, 再放入鸡块, 烹入料酒、精盐、鸡精, 加入高汤, 用小火慢烧至鸡肉熟烂, 下竹笋煸炒, 淋香油, 收汁起锅装盘即成。

酸辣瓜片

原料: 冬瓜250克。

调料: 醋15克, 糖10克, 鲜红辣椒20克, 椒油10克, 盐2克。

做法:

1. 将鲜红辣椒洗净。冬瓜洗净, 去皮、瓤, 切成片, 用开水焯熟装盘。
2. 锅放火上, 加入椒油、醋、糖、盐烧开, 将汁浇在冬瓜再把鲜红辣椒丝、醋、花椒油、盐烧开, 将汁浇在冬瓜片上, 拌匀即成。



营养与功效: 冬瓜具有利水消痰、清热解毒之功效。



牛肉双菇炖莼菜

原料：平菇80克，水发香菇60克，莼菜100克，牛肉80克。

调料：料酒10克，葱姜汁10克，葱花15克，姜10克，蒜片5克，精盐、鸡精各3克，汤600克，花生油20克，嫩肉粉2克，水淀粉10克。

做法：

1. 将香菇去蒂洗净，切成抹刀片。莼菜洗净，切成段。平菇洗净，放入沸水锅中焯一下捞出，沥净水分，切成抹刀片。牛肉切成薄片，用料酒、葱姜汁、精盐、嫩肉粉拌匀入味，再用水淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅内加花生油烧热，下入葱花、姜、蒜片炝香，烹入余下的料酒，下入肉片煸炒至微熟，下入香菇略炒，加入汤、鸡精烧开，撇净浮沫，煮至香菇五成熟，下入平菇，加入精盐烧开至香菇、平菇熟透，下入莼菜略煮，淋入明油，出锅即成。

营养与功效：香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。能提高机体抑制癌细胞的能力，并可预防术后癌细胞转移。

大蒜海参粥

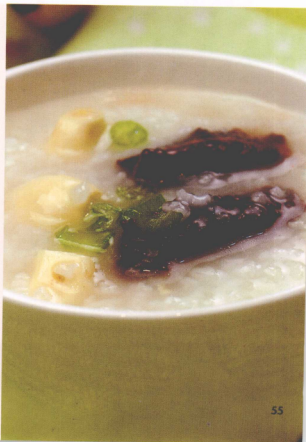
原料：大蒜20克，海参50克，大米100克。

调料：精盐3克，味精2克，葱花10克。

做法：

1. 大蒜去皮，一切两半。海参水发后去肠杂，洗净，切成颗粒。大米洗净。
2. 把大米、大蒜放入锅内，加入清水，用大火烧沸，改用小火煮45分钟左右加入海参，调入精盐、味精、葱花，将海参煮熟即成。

营养与功效：海参味咸，性温。入心、肾经。具有补肾益精、养血润燥之功效。大蒜性温，味辛，入脾、胃、肺经。具有消肿、解毒、杀虫之功效。



原料:

水发木耳100克, 嫩西芹100克, 洋葱70克, 红椒1只。

调料:

大蒜20克, 色拉油20克, 精盐3克, 味精2克, 白糖5克, 水淀粉适量。

营养与功效: 西芹具有平肝清热、祛风利湿之功效。木耳益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强心、养颜。



木耳炒西芹

做法:

1. 将木耳洗净, 大朵撕开。嫩西芹洗净, 去皮, 切段。红椒切片, 大蒜拍碎。洋葱洗净, 切片。
2. 锅内烧开水, 放入木耳、西芹焯烫一下, 倒出待用。
3. 锅下油, 放入蒜末、红椒煸炒, 加入木耳、西芹, 调入精盐、味精、白糖, 用中火炒透入味, 加入湿淀粉勾芡, 翻炒几次即可。

虾仁韭菜

原料: 虾仁100克, 韭菜100克, 鸡蛋50克。

调料: 食盐2克, 酱油10克, 淀粉10克, 植物油20克, 麻油适量。

做法:

1. 将虾仁洗净, 去掉沙线, 放入沸水中焯烫一下, 捞出沥干水分待用。韭菜择洗干净, 切段备用。鸡蛋搅拌均匀, 加入淀粉、麻油调成蛋糊, 把虾仁倒入拌匀待用。
2. 炒锅烧热倒入植物油, 待油热后下虾仁翻炒, 放入韭菜同炒, 待韭菜炒熟, 放食盐、淋麻油搅拌均匀起锅即可。

营养与功效: 虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。韭菜性温, 无毒, 味甘、辛, 入肝、胃、肾经。具有温中行气、散血解毒等功效。





菜花肚片

原料：熟猪肚200克，菜花150克，青椒100克。

调料：葱花、蒜片各10克，料酒10克，精盐2克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉10克，高汤100克，植物油25克。

做法：

1. 将菜花洗净，切成小块。青椒去蒂、子，洗净，切成菱形片。猪肚洗净，切成同青椒片大小相等的长方形片。
2. 锅内放植物油烧热，下入葱花、蒜片炝香，下入肚片煸炒，烹入料酒，加入汤，用中火炒开，下入菜花块炒匀至微熟，下入青椒片炒匀，加入精盐炒匀至熟，加入味精、胡椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：此菜具有补虚损、健脾胃、降血糖之功效。菜花所含丰富的铬，有助于调节血糖，可降低患者对治疗药物和胰岛素的需要量，促进胰岛素的有效作用。

首乌红枣粥

原料：大米100克，何首乌20克，红枣6枚。

调料：冰糖10克。

做法：

1. 将红枣洗净，去核，切片。何首乌洗净，烘干打成细粉。大米洗净。
2. 把大米放入锅内，加入何首乌粉、红枣，加入清水，用大火烧沸，改小火煮40分钟，加入冰糖即成。

营养与功效：首乌具有补肝益肾、养血祛风之功效。大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏之功效。



原料:

猪腰子200克, 枸杞子15粒。

调料:

葱段15克, 姜片10克, 料酒10克, 精盐、味精各2克, 胡椒粉1克, 醋5克。

营养与功效: 枸杞子味甘, 性平。有补肝肾、强筋骨、润肺、明目的功能。猪腰子有补肾壮腰、利尿消肿的功能。它们组合同烹成菜, 有补肝肾、益气血的功能。



杞子腰花汤

做法:

1. 将猪腰子用温水洗净, 剥去外皮, 从中间剖开, 片净腰臊, 剖上十字花刀, 再切成三角形的块。枸杞子洗净, 沥去水。
2. 将猪腰块加入料酒、精盐, 胡椒粉、醋拌匀腌渍入味, 下入沸水锅中用大火焯至刚熟, 捞出。
3. 锅内放入清水300克, 下入葱段、姜片烧开, 煮约3分钟, 下入枸杞子烧开, 煮约2分钟, 拣出葱、姜不用, 下入猪腰花、料酒和精盐烧开, 原料熟烂后加味精, 出锅即成。

番茄山药粥

原料: 番茄50克, 山药20克, 山楂20克, 大米100克。

调料: 葱花10克, 精盐少许。

做法:

1. 把山药, 洗净, 切片。番茄洗净, 切块。山楂洗净, 去核, 切片。大米淘洗干净待用。
2. 把大米、山药、山楂同放锅内, 加入清水, 将锅用大火烧沸, 再改用小火煮50分钟, 加入番茄、精盐, 再煮熟, 撒上葱花即可。



营养与功效: 山药性平, 味甘, 归脾、肺、肾经。具有健脾、固精、补肺之功效。番茄具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血之功效。山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。



肉片炒双瓜

原料：南瓜100克，苦瓜100克，山药100克，猪瘦肉50克。

调料：葱花、姜末各10克，精盐、鸡精各2克，味精1克，葱姜汁、料酒各10克，湿淀粉10克，植物油20克，高汤100克。

做法：

1. 将苦瓜洗净，切成片。南瓜削去皮，挖去瓤洗净，切片。山药削去皮洗净，切成片。猪瘦肉切成薄片，用精盐、葱姜汁拌匀入味，再用湿淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅内加入植物油烧热，下入葱花、姜末炝香，烹入料酒，下入肉片煸炒至熟，加入汤，下入山药片略炒，下入南瓜片、苦瓜片炒匀，加入精盐、鸡精炒匀至熟，加入味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：南瓜性温，味甘，具有补中益气、化痰排胀、驱虫解毒、治咳止喘、疗肺痈与便秘的功效。苦瓜性平、味甘，有养血滋肝、益脾补肾之功效。

海蜇胡萝卜粥

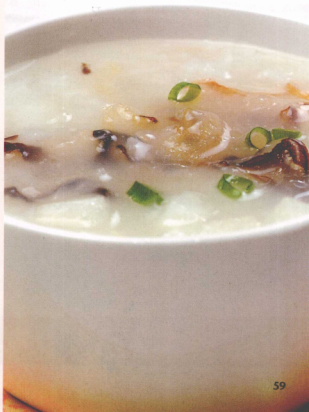
原料：大米100克，胡萝卜50克，海蜇皮30克。

调料：精盐2克，味精1克。

做法：

1. 将胡萝卜削皮，洗净，切片。海蜇皮浸软，漂净，切细条备用。大米洗净。
2. 把胡萝卜、大米放入锅内，加清水，用大火烧沸后，再改用小火煮成稀粥，放入海蜇皮，用精盐、味精调味，粥沸后即可。

营养与功效：胡萝卜味甘，性平。入肺、胃、脾经。具有健脾化滞之功效。大米味甘，性平。入脾、胃经。有补中益、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。



原料:

豆腐100克, 鸡肉50克, 发菜10克, 金针菇25克, 香菇丝50克, 木耳丝25克, 鲜笋丝25克, 五味子5克。

调料:

鸡蛋1个, 精盐2克, 醋10克, 辣椒20克, 淀粉10克, 葱段20克, 香菜屑末20克, 胡椒粉适量。

营养与功效: 豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。



五味 酸 辣 汤

做法:

1. 将豆腐洗净, 切条。鸡肉、发菜洗净, 切丝。
2. 鸡蛋打散加盐与少许淀粉拌匀, 先煎成蛋皮再切丝。五味子以纱布袋包装放入锅中, 先用清水炖煮30分钟后, 去渣, 将所有材料放入五味子药汤中, 煮开后, 再放入调味料、葱段、醋, 撒上胡椒粉炖入味即可食。

清汤 苦 瓜

原料: 苦瓜500克, 瘦火腿50克。

调料: 清汤1000克, 胡椒粉2克, 精盐3克, 味精2克。

做法:

1. 将苦瓜洗净, 切去两头的尖一剖两半, 挖去瓤、子, 改刀切段, 再顺切成2厘米宽的片。火腿切成丝。
2. 锅中加入清汤将水烧开, 把苦瓜下水余熟, 捞在有益的凉清汤内浸半小时, 烧开后下的汤, 加入精盐、味精炖至原料熟烂即可。



营养与功效: 苦瓜具有清热祛暑、明目解毒、凉血利尿之功效。



香菇烧芸豆

原料：芸豆200克，香菇60克，胡萝卜50克。

调料：葱末20克，蒜末20克，料酒10克，蚝油10克，精盐2克，鸡精1克，湿淀粉10克，汤300克，植物油20克。

做法：

1. 将香菇择去杂质，加入温水浸泡至回软后，洗净，挤去水分，去蒂，切成丁。芸豆掐去筋，洗净，沥去水分，切成丁。胡萝卜削去外皮，洗净，切成丁。
2. 锅内放入植物油烧热，下入芸豆丁用小火炒至变软，下入香菇丁炒匀。烹入料酒，加入蒜末、葱末炒匀，加入蚝油、汤烧开，加入精盐、鸡精烧至微熟再下入胡萝卜丁炒匀，改用中火烧至熟烂，汤汁将尽时，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：香菇味甘，性凉，入肝、胃经。具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。

清汤海藻面

原料：春笋50克，海藻20克，干贝20克，蘑菇20克，木耳20克，火腿20克，海带20克。

调料：精盐2克，葱10克，高汤800克，花生油30克，面粉100克。

做法：

1. 把海藻、干贝、海带洗净，发好，切成小颗粒；将蘑菇洗净，切片。春笋洗净，去皮，切成菱形片。木耳洗净，撕成小瓣。火腿切片待用。
2. 将花生油放入锅内，用大火烧热，下入葱爆香，再加入海藻、干贝、海带，炒匀，加入高汤，放入蘑菇、火腿、木耳、春笋，用小火煮8分钟，加精盐、味精，盛起作为料头待用。
3. 把面粉用清水和匀，揉成面团，用擀面杖擀成薄片，切成面条；锅内加清水烧开，把面条下入煮熟，捞起放入碗内，将海藻料头浇在面上即成。

营养与功效：木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、活血、强定、养颜之功效。此菜具有软坚化痰、利水泄热、降低血压的作用。



原料:

绿豆80克, 薏仁米150克,
青梅、金橘饼、佛手、糖萝卜
京糕条各20克, 糖水莲子10粒,
金丝蜜枣50粒, 糖桂花10克, 玫
瑰花2朵。

调料:

白糖25克。

营养与功效: 薏仁具有健
脾补肺、清热利湿之功效。

绿豆八宝粥



做法:

1. 将绿豆拣净杂质, 用水淘净, 放入盆内, 上笼用旺火蒸约30分钟, 至绿豆蒸熟为止。薏仁米、金丝蜜枣淘洗干净, 放入小碗与豆同时蒸煮。然后将青梅、金橘饼、佛手萝卜、京糕条分别切成绿豆大的丁。
2. 将锅置于中火上, 加入开水烧沸, 将蒸酥的绿豆、薏仁米、蜜枣、莲子、青梅等果料分撒在汤内, 再把白糖、糖桂花、玫瑰花均匀地撒在碗内即可。

山楂炒肉片

原料: 猪肉150克, 山楂100克。

调料: 鲜姜10克, 葱15克, 盐2克, 酱油20克, 糖
10克, 味精1克, 植物油5克, 水淀粉少许,
料酒10克, 花椒适量。



做法:

1. 将山楂去核, 放入锅中加水煮至透熟。猪肉洗净, 放在锅中煮到七成熟时捞出, 切成片, 浸在用酱油、料酒、糖、葱、姜、花椒制成的汁中腌渍入味。
2. 锅放植物油烧热, 放入肉片、盐、味精调味翻炒, 加入水淀粉勾芡即成。

营养与功效: 猪肉味甘、咸, 性平。入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效、用于热病伤津、消渴羸瘦、哮喘、便秘等症。山楂味酸、甘, 性微温, 入脾、胃、肝经。具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。



冬瓜炖排骨

原料：冬瓜300克，排骨100克。

调料：姜片15克，葱花20克，盐2克，酱油10克，料酒10克，糖10克，味精2克，色拉油15克，高汤1000克，水淀粉10克，豆豉20克。

做法：

1. 将排骨洗净，用沸水余烫捞出备用。冬瓜去皮去子，洗净，切块状。
2. 锅中放油烧热，下姜、葱、豆豉炆锅，放排骨煸炒，烹入料酒、糖，加入高汤、冬瓜，大火烧开，改小火慢炖，加入盐、酱油、味精调味，用水淀粉勾芡，撒上葱花即成。

营养与功效：冬瓜具有润肺生津、化痰止渴、利尿消肿、清热祛暑、解毒排脓之功效。

扁豆核桃饼

原料：扁豆粉500克，核桃仁50克，芝麻10克。

调料：冰糖20克，花生油1000克。

做法：

1. 将核桃仁炸香切碎。冰糖研成粉。扁豆粉与花生油拌匀，加入核桃仁、冰糖粉，制成油面备用。
2. 将油面用刀切成20个剂子，用擀面杖制成圆形生坯；将锅置火上，放入花生油烧至六成热时，将制好的生坯下锅炸至两面呈浅黄色即可。

营养与功效：扁豆性平，味甘，归胃、肾经。具有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补元的功效。核桃仁性温，味甘，归肾、肺、大肠经。其具有补肾、温肺、润肠等功效。现代医学研究表明，核桃仁所含的锌、铝、锰等微量元素在降血压、降血糖和保护脑、心血管等方面具有重要作用，尤其适用于慢性肾炎兼有高血压者。



原料:

蒜苗150克,牛心肉100克,
红萝卜20克,水发木耳20克。

调料:

生姜10克,花生油20克,
精盐2克,味精1克,湿淀粉10
克,麻油10克,绍酒10克,白
糖适量。

营养与功效: 木耳具有益
气、润肺、补脑、轻身、凉
血、止血、润肠、活血、强
定、养颜之功效。



蒜苗炒牛肉

做法:

1. 将蒜苗切成段,洗净,牛心肉洗净,切成粗条。红萝卜洗净,去皮,切条。木耳洗净、切条。生姜去皮、切条。
2. 锅内烧水,水开时放入绍酒、牛心肉,用大火快速烫一下,马上捞起。
3. 另锅下油,油热时放入姜条、蒜苗、红萝卜、加少许盐炒片刻后,加入木耳、牛心肉,调入盐、味精、白糖炒透,用湿淀粉勾芡,淋入麻油即可。

酱腌紫茄

原料: 嫩茄子300克,红辣椒20克。

调料: 精盐2克,酱油10克,白糖5克,姜汁10克,
香油适量。

做法:

1. 将茄子去蒂,洗净,放入盐腌渍,加盖腌6小
时,取出用凉开水洗净盐液,然后切成长条状备
用。辣椒洗净,切碎。
2. 将精盐、酱油、白糖、姜汁、切碎的辣椒用
开水调拌均匀,加入茄段用中火炒熟透入味,即可
淋香油食用。



营养与功效: 茄子具有清热
解毒、散瘀止血、消肿止痛、
祛风通络、降压降脂的功效。



瓜子松子 莲子羹

原料：葵花子20克，松子20克，莲子150克。

调料：葵花子油120克，白糖50克。

做法：

1. 将莲子浸泡24小时，放入沸水锅中煮30分钟，放入碗内，加清水淹没莲子，上笼用大火蒸约2小时，至莲子熟烂为度；将松子、葵花子炒香。
2. 将锅内放入葵花子油，油烧至六成热时，放入白糖炒匀，再加入松子、葵花子炒匀即成。

营养与功效：此羹降血脂、补肝肾、健脾胃、润五脏。松子味甘，性温。入肝、肺、大肠经。具有养液息风、润肺滑肠之功效。莲子味甘、涩，性平。入心、脾、肾经。具有养心、益肾、补脾、涩肠之功效。

菊花 蜂蜜羹

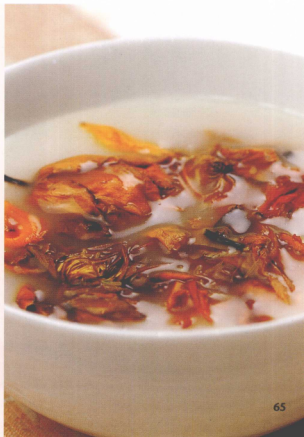
原料：菊花50克，枸杞30克，桑葚30克。

调料：蜂蜜200克。

做法：

1. 将菊花、枸杞、桑葚洗净，去杂质，放入锅内，加入清水，大火烧沸，小火煎煮25分钟，去渣，留汁液。
2. 把蜂蜜加入汁液内拌匀，用小火熬煮成汁浓汤稠即成。

营养与功效：枸杞具有滋肾润肺、补肝明目之功效。蜂蜜味甘，性平。入肺、脾、大肠经。具有补中、润燥、止痛、解毒之功效。



原料:

小白菜250克,猪肉100克,
猪肝50克,鸡蛋50克。

调料:

姜5克,味精2克,精盐2
克,葱白20克,水淀粉10克,
植物油20克。

营养与功效:猪肉味甘、咸,性平。入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效、用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。小白菜味甘,性平。入大肠、胃经。具有清热通便、治大小便不畅等症。



猪肉猪肝 炖 小白菜

做法:

1. 先将猪肉洗净,切成片。猪肝洗净,切成柳叶片。鸡蛋调散,葱切成段,姜切成片,小白菜择洗净。
2. 锅置旺火上,下油烧至七成热时倒入蛋液煎至呈金黄色,用锅铲切成小块起锅。
3. 锅中放留少许油下姜片、葱段炆锅,放入猪肉、猪肝煸炒,烹入料酒、糖,加入高汤,大火烧开后将猪肉、猪肝抖散下锅,沸后放入鸡蛋块、小白菜略煮,下入味精、精盐调味,用水淀粉勾芡即成。

番茄梨味 牛肉丁

原料:生梨200克,番茄250克,牛腿肉150克,葡萄干50克,土豆50克,桃子50克。

调料:食油20克,葱末20克,精盐2克,胡椒粉适量。

做法:

1. 将牛肉洗净,切方丁。桃子、生梨去皮,去核切成丁。番茄洗净,切丁。土豆洗净,去皮,切块。葱头洗净切末。葡萄干洗净,备用。
2. 锅烧热后倒入适量食油,待油温六成时,放入葱头末炒至微黄,放入牛肉丁炒至上色,放入番茄丁稍炒,倒入适量牛肉清汤,用大火煮沸后,改用温火焖1小时,放入桃子、生梨、土豆焖熟后,加入精盐、胡椒粉、葡萄干调好口味即可。



营养与功效:牛肉补中益气、强筋健骨。西红柿具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血之功效。梨味甘、微酸,性凉。入肺、胃经。具有生津润燥、清热化痰之功效。



鱼香肉丝

原料：猪肉100克，冬笋60克，泡红辣椒50克，水发黑木耳80克。

调料：精盐2克，白糖5克，酱油5克，醋5克，葱花2克，蒜粒10克，姜10克，湿淀粉、色拉油适量。

做法：

1. 将猪肉切成丝，加盐、湿淀粉拌匀。泡红辣椒剁成蓉。冬笋、黑木耳洗净，均切成丝。用白糖、盐、酱油、醋、湿淀粉制成汁芡。
2. 炒锅置旺火上，下色拉油烧热，放入肉丝炒散，加入泡红辣椒、姜粒、蒜粒炒香上色，下冬笋、黑木耳、葱花炒匀，淋入味汁勾芡，淋明油装盘即可。

营养与功效：猪肉具有滋阴润燥之功效。用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜之功效。

香菇菜胆炖鲍鱼

原料：鲜鲍鱼100克，菜胆100克，香菇30克，天麻10克。

调料：姜10克，葱20克，精盐3克，高汤400克。

做法：

1. 天麻洗净，泡发好，上笼蒸熟。鲜鲍鱼洗净，切片。菜胆洗净。香菇发透洗净，去蒂根，切片。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 将鲍鱼、天麻、菜胆、香菇放入锅中，加入高汤，加入盐炖至原料酥烂即可。



营养与功效：此菜滋阴润燥、降脂降压的作用。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。

原料:

菠菜150克, 猪肝80克。

调料:

高汤1000克, 香油10克,
精盐2克, 味精1克, 花椒水适
量。

营养与功效: 菠菜味甘,
性凉。入肺、肾经。具有
养血止血、敛阴润燥之功
效。



猪肝 菠菜汤

做法:

1. 把猪肝洗净, 切成小薄片。菠菜洗净, 切成段。
2. 锅内加入高汤, 煮沸后把猪肝、菠菜下入, 加入精盐、味精、花椒水, 待汤再沸时, 撇净汤内浮沫, 淋上香油装盘即成。

三鲜茄子

原料: 茄子200克 水发口蘑25克, 水发木耳30克,
鱼子酱25克, 核桃仁30克。

调料: 葱花20克, 姜末10克, 白糖10克, 料酒10
克, 味精2克, 水淀粉10克。

做法:

1. 将水发口蘑、木耳用清水洗净, 切碎末。
2. 炒勺上火, 放入鱼子酱、葱花煸炒出香味, 离火晾, 再倒入姜末、味精、白糖、料酒、口蘑、木耳、水淀粉拌匀、制成馅料。
3. 茄子洗净, 挖空, 填入馅料, 盖上茄盖, 并用淀粉封口, 放入六七成热油炸熟取出装盘, 撒上油炸核桃仁即成。

营养与功效: 茄子具有
清热解毒、散瘀止血、消
肿止痛、祛风通络、降压
降脂之功效。木耳具有益
气、润肺、补脑、轻身、
凉血、止血、润肠、活
血、强志、养颜的功效。





什锦鲜蔬

原料：西芹100克，香菇50克，金针菇50克，胡萝卜50克。

调料：蚝油15克，淀粉10克，葱段20克。

做法：

1. 将西芹、胡萝卜洗净，切丝。香菇、金针菇洗净备用。
2. 锅中加水烧热，放入以上原料焯一下，捞出后放冷水中浸泡备用。
3. 锅中放油烧热后放葱段炆锅，再倒入蚝油和原料中火煸炒，如干锅可放少许水，再放入淀粉勾芡炒匀即可。

营养与功效：芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。胡萝卜具有健脾化滞的功效。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化瘀理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。

人参红枣炖牛腩

原料：牛腩300克，人参10克，红枣10枚。

调料：姜5克，葱10克，精盐3克，高汤800克，花生油30克。

做法：

1. 牛腩洗净，切成块，入沸水锅中氽去血水。人参润透切片。红枣洗净、去核；姜去皮，切片；葱洗净，切段。
3. 将炒锅上火，倒入花生油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，放入高汤，烧沸下入牛腩、红枣、人参、精盐，用小火至原料熟烂即成。

营养与功效：牛腩具有补中益气、强筋健骨之功效。红枣有补中益气、养血安神、保护肝脏之功效。人参味甘、微苦，性温。入脾、肺经。具有大补元气、固脱生津、安神之功效。



原料:

冬菜100克, 鲜猪肝80克。

调料:

水淀粉10克, 精盐2克,
料酒10克, 味精1克, 胡椒粉
1克, 高汤适量。

营养与功效: 猪肝具有多种抗癌物质, 如维生素C、硒等, 而且肝脏还具有较强的抑癌能力和抗疲劳的特殊物质。肝脏是贮存养料的器官, 同时又是解毒器官, 不断发挥其解毒作用, 经肝脏代谢后, 有毒物质和解毒产物可以随胆汁的分泌而排出体外, 所以正常的肝脏本身是无毒的, 可以放心食用。



猪肝冬菜汤

做法:

1. 将猪肝洗净, 切成薄片, 加精盐、料酒、湿淀粉拌匀。冬菜洗干净, 切成段。
2. 汤锅置大火上, 放入高汤, 下冬菜, 加精盐、胡椒粉, 下肝片煮熟, 加味精, 用水淀粉勾芡即成。

番茄鸡块

原料: 鸡脯肉100克, 土豆50克。

调料: 柿子椒30克, 辣椒20克, 番茄50克, 盐3克, 五香粉1克, 料酒适量。

做法:

1. 鸡脯肉切块, 放入盐、五香粉、料酒腌渍入味。番茄用开水烫过以后去皮, 切碎入锅煮成酱备用。土豆切小块, 柿子椒、辣椒切小菱形块备用。
2. 鸡块下锅炒至八成熟盛盘备用。土豆块下油锅煸至八成熟, 倒入少许水盖上盖焖至土豆熟软, 倒入鸡块、番茄酱、柿子椒、辣椒块翻炒片刻, 淋明油出锅盛盘即成。



营养与功效: 土豆味甘, 性平。入胃、大肠经。有补气、健脾、消炎之功效。鸡肉具有抗癌作用。



苦瓜焖鸡翅

原料：鸡中翅250克，苦瓜100克，红椒20克。

调料：花生油800克，酱油10克，清汤300克，生姜10克，蒜粒10克，精盐2克，味精2克，白糖10克，蚝油15克，湿淀粉10克，麻油适量。

做法：

1. 将苦瓜切成条，鸡翅洗净，用开水余烫，涂上少许酱油腌渍。红椒去籽，切圆圈。生姜去皮，切片。
2. 锅内放油加热，把鸡翅炸至金黄色，捞起沥干油。
3. 锅内留油放入生姜、蒜粒炆锅，再放苦瓜稍炒，加入鸡翅、红椒，倒入少许清汤，加入精盐、味精、白糖、蚝油、酱油，用火焖透，用湿淀粉勾芡，淋入麻油即可。

营养与功效：苦瓜味苦，性寒，入心、肝、肺经。有清热祛暑、明目解毒、凉血利尿之功。

海马芹菜汤

原料：芹菜200克，海马1只，红枣10枚，虾米5克，蘑菇50克。

调料：精盐2克，花生油10克，姜5克，葱10克，味精2克，高汤500克。

做法：

1. 将海马烘干，磨成细粉。红枣去核，切片。芹菜洗净，切段。虾米洗净。蘑菇洗净，切片。姜切片，葱切段。
2. 炒锅用大火烧热，加入花生油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，加入高汤烧沸，再把芹菜、红枣、海马粉、蘑菇、虾米，加入精盐煮至原料熟烂，调入味精即可。

营养与功效：芹菜具有平肝清热、祛风利湿的功效。蘑菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。此汤具有补肝肾、降血压的作用。



原料:

白萝卜250克, 水发香菇50克, 豌豆苗30克。

调料:

料酒5克, 精盐2克, 味精1克, 豆芽汤适量。

营养与功效: 香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中之功效。



香菇萝卜汤

做法:

1. 将萝卜洗净, 去根, 切成细丝, 下沸水锅中焯至八成熟捞出。将豌豆苗洗净, 下沸水锅内稍烫一下捞出。将水发香菇洗净, 切成丝。
2. 锅内加入豆芽汤、料酒、精盐、味精烧沸后撇净浮沫, 将萝卜丝、香菇丝分别下锅烫一下捞出放在碗内, 汤继续烧沸, 撒上豌豆苗, 起锅浇在汤碗内即成。

海带黑木耳

原料: 水发黑木耳100克, 水发海带100克。

调料: 葱20克, 色拉油10克, 香油10克, 麻油5克, 盐2克, 味精1克。

做法:

1. 海带冲洗净, 切成细丝。黑木耳, 切成丝。
2. 锅中加入油烧热, 加入葱花, 倒入海带、木耳丝, 迅速翻炒, 加调料, 起锅前淋上麻油。



营养与功效: 海带具有软坚散结、消痰平喘、利水泄热、祛脂降压之功效。木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜的功效。



排骨炖藕

原料：藕400克，猪排骨250克。

调料：姜10克，精盐3克，胡椒粉2克。

做法：

1. 将猪排骨洗净，切成块，藕用筷子刮洗干净，置菜板上用刀拍破，切成同排骨一样长的块，姜洗净拍破。
2. 将锅内放适量开水，放入猪排骨、藕、姜、精盐、胡椒粉至原料熟透即可。

营养与功效：莲藕味甘，无毒，生则性寒，入心、脾、胃经，具有消瘀清热、止血健胃、生津解渴、益气醒酒的功效，适用于热病引起的咯血、衄血、吐血及产后出血等症。熟则性温，具有开胃消食、健脾止泻、养血生肌的功效，适用于久咳、久泻、久痢、疮溃不收等症。

虫草蒸仔鸡

原料：仔鸡1只，虫草10克，红枣8枚。

调料：姜5克，葱10克，精盐3克，味精2克，料酒10克。

做法：

1. 虫草用料酒浸泡透。仔鸡宰杀后去毛、内脏及爪，加精盐、料酒腌制；红枣须洗净；姜去皮，切片；葱洗净，切段。
2. 将鸡放入盆内，加入虫草、红枣、姜、葱、味精，上屉大火蒸即成。

营养与功效：鸡肉具有抗癌作用。虫草味甘，性平。入肺、肾经。具有补虚损、益精气、止咳化痰之功效。



原料:

鲜猪肚250克, 冬瓜100克,
红椒1只。

调料:

高汤600克, 色拉油10
克, 精盐2克, 味精1克, 白糖
5克, 蚝油10克, 葱段20克,
水淀粉10克, 麻油适量。

营养与功效: 冬瓜味甘、
淡, 性凉, 入肺、大肠、
膀胱经。具有利水消痰、
清热解暑之功效。猪肚含
有蛋白质、脂肪、无机盐
类物质成分, 具有补虚
损、健脾胃的功效。



冬瓜烧猪肚

做法:

1. 将猪肚洗净, 煮熟, 切条。冬瓜去皮, 去子, 切厚条。红椒切条。
2. 烧锅加入油, 放入姜片、冬瓜炒出香味, 加入猪肚片、精盐, 加入高汤, 大火烧开。改小火慢烧至冬瓜快熟时, 加入红椒、葱段、精盐、味精、白糖、蚝油、酱油烧至入味, 用水淀粉勾芡, 淋入麻油即可。

香椿炒豆腐

原料: 豆腐150克, 香椿芽100克, 青、红尖椒50克。

调料: 葱15克, 姜10克, 清汤300克, 麻油适量。



做法:

1. 将豆腐洗净, 切成小方块, 用沸水烫一会儿。捞出沥干待用。香椿芽洗净, 切成末。青、红尖椒洗净, 切小段。
2. 锅放火上, 加入麻油烧热, 下入葱、姜炝锅, 加入香椿、豆腐, 烹入少许清汤炒熟, 用盐、味精、辣油、胡椒粉调味, 出锅即成。

营养与功效: 豆腐具有益气和中、生津、清热解暑之功效。此菜有降血压、清热毒之功效。



香菇枸杞煎蛋面

原料：芹菜50克，面条150克，枸杞10粒，鸡蛋2个，火腿肉20克，香菇30克。

调料：大蒜2瓣，味精2克，葱10克，姜5克，酱油10克，香油10克，精盐1克，花生油20克。

做法：

1. 将枸杞洗净润透。芹菜去叶，洗净，剁成末。鸡蛋磕入碗内，搅散。火腿切成小丁。香菇发透，去蒂根，切成小丁。面条放入锅中煮六成熟，捞出，加入花生油拌匀，晾凉。姜、大蒜去皮，切粒。葱洗净，切花。

2. 将炒锅置大火上，倒入花生油，烧六成热时，放入鸡蛋炒熟，随即下入芹菜、火腿、香菇、姜、蒜、葱炒熟，加入熟面条、酱油、精盐，翻炒均匀，调入味精，淋明油、香油装盘即可。

营养与功效：枸杞具有滋补肝肾、明目润肺之功效，对高血压效果较好。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。此菜具有补虚损、降血压之功效。

天麻蒸乳鸽

原料：乳鸽1只，香菇50克，天麻20克，枸杞10粒。

调料：料酒10克，姜10克，葱20克，酱油10克，香油10克，精盐2克，高汤500克。

做法：

1. 将天麻洗净，泡发好。乳鸽宰杀后，除去毛、内脏及爪，入沸水锅中氽去血水剥成块，姜去皮，切片。葱洗净，切花。枸杞、香菇洗净。

2. 将料酒、精盐抹匀在乳鸽上，将乳鸽放入蒸盆内，加入高汤，放入姜片、葱段和天麻。

3. 蒸盆置蒸笼内，用大火大气蒸2小时即成。

营养与功效：鸽肉味甘、咸，性平。入肝、肾、肺经。具有滋肾益气、祛风解毒之功效。天麻味甘、辛，性平。归肝经。有息风止痉、平肝潜阳、祛风通络之功效。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、托痘疹之功效。此菜具有补虚损、降血压之功效。



原料:

嫩豆腐250克,猪肉末50克。

调料:

葱末20克,辣油10克,豆豉20克,花椒粉1克,大蒜末10克,酱油10克,辣椒粉1克,精盐2克,鸡汤100克,黄酒10克。

营养与功效:猪肉具有滋阴润燥之功效,用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。豆腐具有益气和中、生津、清热解暑之功效。



肉末烧豆腐

做法:

1. 先将嫩豆腐切成小方块,用滚水煮熟2分钟捞出,沥干水分。
2. 另起锅加入油,将肉末和豆瓣酱一起炒,再放辣椒粉、酱油、豆豉、辣油、黄酒、盐、蒜末,炒至入味,再放豆腐和鸡汤,用小火烧至汁浓稠,放葱末、花椒粉、味精即好。

扁豆红枣包

原料:面粉500克,白扁豆150克,红枣20枚。

调料:白糖30克,花生油10克,发酵粉5克。

做法:

1. 白扁豆淘洗干净,泡发好。红枣洗净,去核。
2. 将白扁豆、红枣同放锅内,加入适量清水,煮烂,捞出沥干水分,搅成泥,下油锅炒酥,加入白糖,调制成馅。
3. 面粉加水、发酵粉揉成面团,发酵。发好后,制成面皮,包入枣泥馅,制成包子生坯。
4. 包子生坯上笼,用大火蒸即成。



营养与功效:大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏的功效,适用于脾胃虚弱、食少溏便、倦怠无力、气血不足、过敏性紫癜等症。此包具有降低血压、健脾和中、消暑化湿之功效。



竹笋烧乌鸡

原料：乌鸡1只，竹笋150克，香菇50克。

调料：姜10克，葱20克，味精1克，精盐3克，酱油10克，花生油20克，料酒15克，水淀粉10克，高汤300克。

做法：

1. 乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪，切成块，加入精盐、料酒腌渍入味。葱洗净，切段。姜去皮，切片。竹笋洗净，切片。香菇洗净，泡发好，切片。
2. 将炒锅置大火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，放入乌鸡块爆熟，加入高汤、竹笋、香菇，放入精盐、酱油调味，改用小火烧至原料熟透，调入味精，用水淀粉勾芡即成。

营养与功效：此菜具有滋阴补虚、回阳救逆、降低血压之功效。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。

猪腰首乌烧肝片

原料：猪肝150克，猪腰150克，何首乌12克。

调料：料酒10克，精盐3克，味精1克，姜10克，葱20克，水淀粉20克，鸡蛋1个，高汤500克，花生油50克。

做法：

1. 将何首乌洗净，发好，切片。猪肝洗净，切薄片。猪腰一切两半，除去白色腰腺，切花，与猪肝一起用精盐、料酒、水淀粉腌渍。
2. 炒锅置大火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入猪肝、猪腰和首乌片，炒至断生，烹入料酒、高汤烧至原料熟透，调入味精、精盐，再用水淀粉勾芡即成。

营养与功效：此菜具有滋补肝肾、降低血压之功效。首乌味甘，性平，具有滋阴补肝、补血之功效，对高血压的辅助治疗效果较好。



原料:

大虾100克, 水发木耳80克, 豆苗100克, 鸡蛋50克。

调料:

料酒10克, 葱20克, 姜10克, 盐2克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10克, 高汤200克, 香油10克, 味精1克, 色拉油500克。

营养与功效: 大虾具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜之功效。



豆苗炒虾片

做法:

1. 将虾剥壳, 去沙线, 洗干净, 片成片。姜切片。葱切段。把豆苗洗净。用湿淀粉和鸡蛋清调成糊。
2. 另用盐、味精、料酒把虾片拌匀, 入味, 并浆上蛋糊。再用料酒、味精、盐、湿淀粉和汤兑成汁备用。
3. 将炒勺烧热后加入油, 将虾片放热油勺中滑熟捞出。
4. 锅底留油, 用葱、姜炆锅, 放入豆苗、虾片煸炒, 加盐、味精调味, 淋明油、胡椒粉、香油即成。

核桃什锦饭

原料: 熟米饭200克, 核桃仁20克, 胡萝卜30克, 鸡肉丁50克。

调料: 葱10克, 精盐2克, 味精1克, 花生油25克。

做法:

1. 将核桃仁用油炸香, 剥成粒待用。鸡肉丁用油滑熟, 捞起待用。胡萝卜洗净, 去皮, 切粒, 入沸水锅内焯一下。葱切花。把米饭捣散, 装入碗内待用。
2. 将炒锅置大火上烧热, 加入花生油, 烧至六成热时, 放入葱花爆香后, 随下鸡肉丁、米饭和核桃仁炒匀, 加入胡萝卜、精盐、味精炒均匀即成。

营养与功效: 核桃仁性温, 味甘, 归肾、肺、大肠经。其具有补肾、润肺、润肠等功效。鸡肉具有抗癌作用。此菜具有健脾利湿、降低血压之功效。





青椒茄子

原料：茄子200克，青椒100克。

调料：姜10克，葱20克，精盐1克，酱油10克，醋5克，糖10克，淀粉10克，鸡精2克，色拉油15克，香油10克。

做法：

1. 将茄子削皮，洗净，切成条。把青椒去子、去蒂，洗净，切成粗丝待用。将酱油、糖、淀粉、醋、精盐、鸡精和少许水兑成调味汁待用。
2. 炒锅上火烧热，放入油，用葱、姜炆锅，倒入茄子翻炒均匀，淋少许汤，待茄子被煎软后，下青椒丝，迅速翻炒后倒入调味汁，炒匀后淋明油、香油出锅即可。

营养与功效：茄子味甘，性凉，入脾、胃、大肠经，具有清热解毒、散瘀止血、消肿止痛、祛风通络、降压降脂的功效。

韭黄炒大虾

原料：大虾300克，韭黄100克。

调料：姜10克，葱20克，味精1克，精盐3克，花生油300克，鸡蛋清1个，水淀粉10克。

做法：

1. 将韭黄洗净，切成段。大虾去头尾及壳、沙线，切成段，加入蛋清、水淀粉、精盐腌渍入味。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 炒锅置大火上烧热，放入花生油，烧至三成热时，加入虾段滑熟，捞出沥油。原锅重置火上，留少许底油，用葱、姜炆锅，随即下入韭黄、虾段翻炒至熟，再加精盐、味精调味即成。

营养与功效：虾仁性甘、咸，温。入脾、肝、肾经。具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。



原料:

白菜心150克, 鸭梨100克,
山楂糕50克。

调料:

白糖20克, 米醋10克,
精盐2克。

营养与功效: 白菜具有解热除烦、通利肠胃之功效。梨味甘、微酸, 性凉。入肺、胃经。具有生津润燥、清热化痰之功效。



糖醋三丝

做法:

1. 将白菜心洗净, 切成细丝, 用精盐拌匀腌一下。鸭梨去皮、核, 切成和白菜丝相仿的细丝。山楂糕切成粗丝待用。
2. 轻轻挤去大白菜的水分, 放入盘内, 将梨丝码在白菜丝上, 最上边放上山楂糕, 将白糖和米醋加少许清水上火煮化, 倒出晾凉后浇在三丝上即成。

绿豆煲仔饭

原料: 大米200克, 绿豆50克, 肉末20克。

调料: 葱花10克, 盐适量, 色拉油少许。

做法:

1. 将绿豆淘洗干净, 去泥沙, 用温水浸泡4个小时, 放入锅内, 加入清水, 煮30分钟待用。大米洗净。
2. 锅中放油烧热, 用葱花炆锅, 放入肉末炒变色即可。
3. 将大米、绿豆、肉末煲仔中, 加入清水和盐, 用大火烧沸后, 再改小火慢慢煲熟后即成。

营养与功效: 大米具有补中益、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。猪肉具有滋阴润燥等功效, 用于热病伤津、消渴羸瘦、哮喘、便秘等症。此饭具有清热解毒、降低血压之功效。





素炒豆腐皮

原料：豆腐皮200克，红萝卜50克。

调料：香菜10克，生姜10克，味精1克，精盐2克，生抽王10克，湿淀粉10克，黄酒10克，麻油10克，花生油20克。

做法：

1. 将豆腐皮洗净，切段。红萝卜洗净，切成丝。香菜洗净，切段。生姜切成丝，葱切花。
2. 锅内加水烧开，放入豆腐皮，稍煮片刻捞起。
3. 烧锅下油，加入姜丝爆香，下入豆腐皮、萝卜丝煸炒，淋黄酒，调入精盐、味精、生抽爆炒至干香，用湿淀粉勾芡，再放入香菜炒匀，下麻油、葱花即成。

营养与功效：豆腐皮味甘、淡，性平。入脾、大肠经。具有健脾宽中、润燥消水之功效。萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中之功效。

党参烩海蜇

原料：菜胆100克，海蜇50克，党参15克。

调料：大蒜10克，姜5克，葱10克，精盐3克，味精1克，高汤500克，花生油20克。

做法：

1. 党参去杂质，洗净，润透切片。海蜇洗净，切成细丝。菜胆洗净。姜、大蒜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 把锅置大火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，放入高汤、党参，煮25分钟后下入海蜇和菜胆，调入精盐、味精搅匀，炖熟即成。

营养与功效：此菜具有滋阴补血、降低血压之功效。



原料:

冬瓜250克, 瘦肉100克, 荷叶1张。

调料:

葱20克, 姜10克, 盐1克, 料酒10克, 味精1克, 胡椒粉1克, 香油10克, 色拉油15克。

营养与功效: 猪肉具有滋阴润燥, 用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。冬瓜具有利水消痰、清热解毒之功效。



冬瓜荷叶**瘦**肉**汤**

做法:

1. 将冬瓜洗净, 去皮, 去子, 切块。瘦肉洗净, 切片, 荷叶洗净撕成碎片待用。
2. 锅中放油烧热, 用葱、姜炆锅, 放入肉片煸炒, 烹入料酒, 加入汤, 大火烧开, 加入冬瓜、荷叶, 改小火慢炖至原料熟烂, 加入盐、味精调味, 淋香油、胡椒粉即成。

赤豆玉米饭

原料: 大米100克, 赤小豆50克, 玉米50克。

调料: 盐少许。



做法:

1. 把赤小豆、玉米、大米淘洗干净。
2. 先把赤小豆、玉米放入锅内, 加入清水, 煮沸, 用小火煮30分钟待用。
3. 把大米和已煮好的赤小豆、玉米同放电饭煲内加入适量水和盐搅拌均匀, 将饭煮熟即成。

营养与功效: 此饭具有利水除湿, 降低血压之功效。玉米益肺宁心、调中和胃、有利尿、止血、利胆、降压之功效, 可治疗食欲不振、水肿、肝炎、尿路感染等疾患。赤小豆利水除湿、和血排脓、消肿解毒、除下腹满。



小菠菜炒笋尖

原料：小菠菜150克，嫩笋尖150克。

调料：葱20克，姜10克，色拉油20克，白糖5克，鸡汤200克，黄酒5克，精盐2克，高汤300克，香油10克。

做法：

1. 先将笋尖切成条。把菠菜放入开水内泡开，洗净，上笼蒸软后，取出菠菜，剪除老块和中心的茸毛，再洗一次。
2. 再起油锅，用葱、姜炆锅，把笋尖、小菠菜边倒入，加高汤、糖、酒、盐、鸡汤，直至汤收干，淋入香油，起锅装盘即可。

营养与功效：竹笋具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、利尿爽胃、利尿通便、解毒透疹、养肝明目、消油腻、解酒毒之功效。

菊花熠花枝

原料：花枝（大墨鱼）300克，鲜菊花50克，香菇30克，冬笋50克，茼蒿50克。

调料：姜10克，葱20克，精盐3克，花生油20克，水淀粉15克，蛋清1个。

做法：

1. 把鲜菊花入清水中漂洗净。香菇发透，去根蒂，切薄片。墨鱼去筋膜，洗净，切成片，加入蛋清、水淀粉、精盐腌制。冬笋切片。茼蒿去皮，切片。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 炒锅置大火上烧热，倒入花生油，烧至三成热时，下花枝片滑熟，出锅沥油。原锅留底油重置大火上，放入姜、葱爆香，加入花枝、香菇、茼蒿、冬笋片、精盐炒匀，撒上菊花，调入味精，用水淀粉勾芡即成。

营养与功效：此菜具有疏风清热，明目降压之功效。鲜菊花具有清热明目、清肝利水之功效，花枝滑润，所制菜品降压效果非常好。



原料:

苦瓜150克, 蚌肉100克, 枸杞子8粒。

调料:

葱段20克, 姜片10克, 料酒10克, 糖5克, 盐2克, 酱油5克, 味精1克, 香菜10克, 高汤500克, 植物油适量。

营养与功效: 苦瓜清热祛暑、明目解毒、凉血利尿的功效。蚌肉具有滋阴明目、软坚、化痰的功效。

蚌肉枸杞炖苦瓜



做法:

1. 将苦瓜去皮、去子, 洗净, 切成片。蚌肉、枸杞子洗净。香菜洗净切成段。
2. 锅放火上, 加油烧热, 用葱、姜炆锅, 加入苦瓜煸炒, 烹入料酒、糖, 加入高汤、蚌肉, 枸杞子, 大火烧开, 改小火烧开, 改小火炖至原料熟烂入味, 加入盐、酱油、味精调味, 撒入香菜即成。

淡菜海参红枣粥

原料: 大米100克, 海参50克, 淡菜50克, 红枣10枚。

调料: 盐少许。

做法:

1. 将红枣洗净, 去核, 切片。海参发透, 洗净, 切成小丁。淡菜洗净, 切成小块。大米淘洗干净。
2. 把大米放入锅内, 加入清水, 放入红枣、海参、淡菜、盐, 置大火上烧沸, 再改用小火煮熟透即成。

营养与功效: 此粥滋补肝肾、降低血压。海参味咸, 性温。入心、肾经。具有补肾益精、养血润燥之功效。大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏的功效。





枸杞子蒸鸡

原料：母鸡1只，枸杞子15粒。

调料：料酒10克，姜10克，葱20克，酱油10克，盐2克，味精1克，糖10克，色拉油30克，高汤300克。

做法：

1. 将母鸡宰杀，洗净，切块，用沸水余烫一下捞出。枸杞子洗净。葱切段。姜切片。
2. 锅放油烧热，用葱、姜炆锅，煸香后放鸡块煸炒，烹入料酒，糖炒匀加入高汤、枸杞子，大火烧开，改小火慢烧至原料熟透，用盐、酱油、味精调味，烧至汤汁浓稠，淋香油出锅即成。

营养与功效：枸杞具有滋肾润肺、补肝明目之功效。鸡肉具有抗癌作用。

芝麻山药羹

原料：山药100克，核桃粉60克，黑芝麻15克。

调料：白糖15克。

做法：

1. 将黑芝麻去杂质炒香。山药洗净，去皮，切成小块。
2. 锅内加入适量水，置大火上烧沸，将山药块放入，大火煮熟，将核桃粉用水解开，搅均匀后徐徐倒入山药锅里，同时放入白糖，不断搅拌，撒上黑芝麻即成。

营养与功效：此羹具有补肝肾、养心脾、降血压之功效。山药具有健脾补肺、固肾益精之功效。黑芝麻性平，味甘，具有补益肝肾和润养五脏的功效。核桃仁性温，味甘，归肾、肺、大肠经。其具有补肾、温肺、润肠等功效。



原料:

莲藕50克, 水发木耳50克,
冬瓜150克。

调料:

色拉油15克, 盐2克, 味
精1克, 葱15克, 姜10克, 鸡
粉1克, 香油10克, 水淀粉10
克, 高汤600克。

营养与功效: 木耳具有
益气、润肺、补脑、轻身、
凉血、止血、润肠、活血、
强志、养阴之功效。



莲藕木耳烩冬瓜

做法:

1. 将莲藕洗净, 去皮, 切片。木耳洗净, 撕成小片。冬瓜去皮, 洗净, 切成片。葱切花。姜切末。
2. 锅中放油烧热, 用葱、姜炆锅, 加入高汤、冬瓜片、莲藕、木耳, 大火烧开, 改小火慢烧至原料熟烂, 用调味品调味, 勾芡, 淋香油出锅即成。

蚝油素什锦

原料: 心里美萝卜200克, 冬笋100克, 青椒50克, 黄花
菜(干品)30克。

调料: 葱丝、蒜丝各5克, 料酒10克, 蚝油20克, 精盐
1克, 鸡精3克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉10克, 玉
米油20克。



做法:

1. 将心里美萝卜削去外皮, 洗净, 切成均
匀的丝。冬笋洗净, 切成丝。青椒去蒂、子,
洗净, 切成丝。黄花菜择去杂质, 加入温水浸
泡至回软, 洗净, 挤去水分, 切去老根。
2. 锅内放入油烧热, 下入葱丝、蒜丝炆
香, 下入萝卜丝炒至变软, 烹入料酒, 加入蚝
油炒匀至微熟, 下入黄花菜、冬笋丝、青椒
丝炒匀, 加入精盐、鸡精、胡椒粉炒
匀至熟, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘
即成。

营养与功效: 心里美萝
卜可分解食物中的淀粉,
促进胃肠蠕动, 增进食
欲, 帮助消化, 降低血
脂。冬笋有降低血脂的作
用。黄花菜可降低血清胆
固醇。此款菜肴具有降低
血脂、预防便秘之功效。



洋参胡萝卜炖乌鸡

原料：乌鸡1只，西洋参10克，胡萝卜50克，山楂6粒。

调料：料酒10克，姜10克，葱15克，精盐3克，
鸡精2克。

做法：

1. 西洋参洗净，切片。山楂洗净，去核。乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪，放入沸水锅中氽去血水。姜去皮，切片。葱切段。胡萝卜洗净，切菱形片。
2. 将乌鸡放入炖锅内，加入西洋参、胡萝卜片、山楂、姜片、葱段、精盐、鸡精，加入适量清水，大火烧沸，改用小火炖至原料熟透即可。

营养与功效：乌骨鸡味甘、性平，入胃、肠经，具有养阴退热之功效。西洋参具有益肺阴、清虚火、生津止渴之功效。

橘子山楂羹

原料：橘子50克，山楂50克，水发银耳50克。

调料：桂花20克，冰糖10克。

做法：

1. 把橘子去皮、核，切碎。山楂去核，洗净，切成片。桂花洗净。
2. 把橘子、山楂、银耳洗净，切小块。桂花放入瓦煲内，加入适量清水大火烧沸，改用小火煮熟透，加入冰糖，拌匀即成。

营养与功效：银耳具有滋阴润肺、养胃生津之功效。山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。此羹具有活血化淤、降脂降压之功效。



原料:

鲤鱼1条, 山楂6粒。

调料:

高汤800克, 色拉油1000克, 面粉50克, 味精1克, 鸡蛋50克, 黄酒15克, 葱段20克, 姜片10克, 精盐3克, 白糖10克, 香油适量。

营养与功效: 山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫的功效。鲫鱼味甘, 性平。入脾、胃、肾经。具有健脾利湿之功效。



做法:

1. 先将鲤鱼宰杀, 洗净, 切块, 加入黄酒、精盐浸泡15分钟。将面粉加入清水和白糖适量, 打入鸡蛋搅成糊, 将鱼放入糊中粘均匀。
2. 锅中放入油烧至六七成热, 将鱼沾上干面粉, 放油中闷炸捞起, 锅中留底油, 用葱、姜炆锅, 加入高汤、炸好的鱼、山楂, 大火烧开, 改小火慢炖至原料熟透, 用盐、味精调味, 淋香油出锅即成。

草果山药羹

原料: 牛奶200克, 大米60克, 山药150克, 草果10克。

调料: 冰糖120克。

做法:

1. 将大米洗净, 用清水泡约1小时, 捞出沥干水分, 然后用小火炒香。山药洗净, 切成小粒。草果烘干研末。
2. 将大米、山药、草果、牛奶、少量凉开水一起搅碎。放入机中, 搅拌成细蓉后放入碗中待用。
3. 锅内加适量清水, 放入冰糖煮10分钟, 用纱布过滤去渣, 再将糖汁倒入大米山药细蓉的碗内, 搅匀即成。

营养与功效: 山药具有健脾补肺、固肾益精之功效。此羹具有燥湿散寒、降低血压之功效。牛奶味甘、性平, 具有滋补体虚和润肠通便的功效。





莲子枸杞雪蛤羹

原料：莲子20克，山楂15克，雪蛤15克，枸杞子10粒。

调料：冰糖15克，淀粉10克。

做法：

1. 山楂洗净，去核，切片。莲子泡透，除去莲心。雪蛤发透，去黑仔、筋膜。淀粉用温水搅拌均匀。冰糖磨成末。
2. 将莲子、山楂放入锅内，加入适量清水，用大火烧沸，转小火煮透，加入雪蛤、枸杞子、冰糖烧沸，用淀粉勾芡，冷却后放入冰箱，随时可食用。

营养与功效：此羹具有滋阴补肾、降低血压之功效。

桃仁枸杞煲羊腰

原料：羊腰2只，枸杞10粒，核桃仁20克，黑木耳30克，西芹30克。

调料：料酒10克，酱油10克，味精1克，精盐3克，姜5克，葱10克，鸡蛋1个，水淀粉20克，花生油20克。

做法：

1. 将枸杞洗净，去杂质。核桃仁，洗净放入温油锅中炸透，捞出沥油。羊腰一切两半，去腺腺洗净，切成花，用精盐、料酒、水淀粉腌渍入味。姜切片。葱切段。黑木耳发透，去蒂根。撕成瓣状；西芹洗净，切成段。
2. 炒锅置大火上烧热，加入花生油，烧至六成热时下姜、葱炝锅。羊腰炒断生，加入黑木耳、西芹，炒至断生，调入精盐、酱油、味精，原料熟透后用水淀粉勾芡，淋香油即成。

营养与功效：木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜之功效。



原料:

五香豆腐干350克, 冬笋100克, 海米30克, 枸杞子10粒。

调料:

葱花20克, 姜末10克, 海米30克, 精盐2克, 糖5克, 高汤300克, 料酒10克, 味精1克, 香油5克。

营养与功效: 豆腐干味甘, 性凉。入脾、胃、大肠经。具有益气和中、生津、清热解暑之功效。冬笋具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、利尿爽胃、利尿通便、解毒透疹、养肝明目、消油腻、解酒毒之功效。



冬笋海米烧豆腐干

做法:

1. 将五香豆腐干洗净, 用刀切成薄片, 再切成条。然后把香干条用沸水烫5分钟左右, 沥干备用。冬笋洗净, 切条。
2. 锅中加入油烧热, 用葱、姜炆锅, 放入豆腐干、冬笋、枸杞子略烧, 加入高汤、料酒, 大火烧开, 改小火煮至原料成熟, 用大火烧开, 改小火炖熟, 加入糖、盐、味精调味, 用水淀粉勾芡, 淋明油、香油即成。

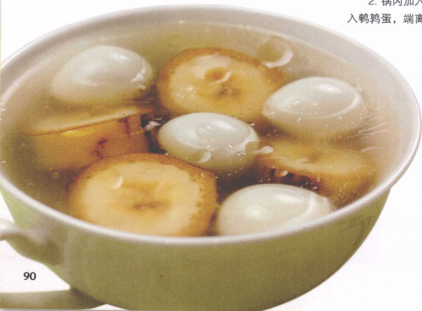
香蕉煮鹌蛋

原料: 香蕉1根, 鹌鹑蛋6个。

调料: 蜂蜜10克。

做法:

1. 香蕉去皮, 切成块。鹌鹑蛋煮熟后去皮。
2. 锅内加入清水, 烧沸, 把香蕉放入锅内, 下入鹌鹑蛋, 端离火口, 稍凉后加入蜂蜜调匀即可。



营养与功效: 此菜具有补气血、降血压、通便秘之功效。香蕉味甘, 性寒。入大肠、胃经。具有清热、润肠、解毒之功效。



香菇党参炖乳鸽

原料：乳鸽1只，党参15克，香菇30克。

调料：料酒6克，胡椒粉3克，精盐3克，鸡精2克，姜10克，葱15克。

做法：

1. 将党参洗净，切成段。乳鸽宰杀后，去毛、内脏及爪，剁成块，放入沸水锅中氽去血水，捞出沥水。姜去皮，切片。葱洗净，切段。香菇洗净，一切两半。
2. 将乳鸽、香菇、党参、姜、葱、精盐、鸡精、胡椒粉、料酒同放锅内，加入清水(600克)，放大火上烧沸，再改用小火炖至原料熟烂即可。

营养与功效：此菜具有补气除湿，降低血压之功效。乳鸽味甘、咸，性平。入肝、肾、肺经。具有滋肾益气、祛风解毒之功效。

苹果柿子汤

原料：苹果300克，柿子300克。

调料：冰糖10克，蜂蜜10克。

做法：

1. 把苹果洗净，去净皮、核。柿子洗净，去皮。
2. 把苹果、柿子切成片，放入锅中，加适量水、冰糖、蜂蜜，大火烧开，改小火略煮即成。

营养与功效：此菜具有生津止渴、降低血压之功效。苹果味甘、酸，性凉，入脾、肺经。具有补心益气、生津止渴、止泻润肺、健脾和胃、除烦解暑、增强记忆、醒酒、降压降脂之功效。柿子具有生津止渴、健胃消食、清热解暑、凉血平肝、补血养血的功效。



原料:

大米100克,山楂6粒,花生30克,玉米粒50克。

调料:

砂糖适量。

营养与功效: 花生米具有润肺和胃之功效。山楂味酸、甘,性微温,入脾、胃、肝经。具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。



山楂花生二米粥

做法:

1. 将山楂洗净,去核,切片。花生洗净。
2. 锅放火上,加入大米、花生、山楂和适量水,大火烧开,改小火煮至原料熟透,加入糖,搅拌均匀即成。

鹿茸炖牛肉

原料: 鹿茸片6片,牛肉400克,香菇30克。

调料: 料酒10克,精盐3克,味精2克,胡椒粉2克,姜5克,葱10克,香油10克。

做法:

1. 将鹿茸用酒浸泡20分钟。牛肉洗净,切块,放入沸水锅中氽去血水。姜去皮,切片。葱洗净,切段。
2. 将牛肉、香菇、鹿茸、姜、葱、料酒、胡椒粉同放炖锅内,加入适量水,置大火上烧沸,改用小火炖至原料熟烂,加入精盐、味精调味,淋入香油即可。



营养与功效: 此菜具有暖肾壮阳、降低血压之功。鹿茸性热,具有补肾健体的功效,所制菜品对高血压引发的阳痿、腰痛者的效果非常好。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。



党参煲猪蹄

原料：猪蹄2只，党参15克，薏苡仁30克。

调料：姜10克，葱15克，精盐3克，味精1克，香油10克。

做法：

1. 党参洗净、切段。薏苡仁去杂质，洗净泡透。猪蹄除去毛，剁成块。入沸水锅中氽去血水。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 将猪蹄、党参、薏苡仁、葱、姜同放锅内，加入适量水，用大火烧沸，改用小火炖至原料熟烂，调入精盐、味精，淋入香油搅匀即成。

营养与功效：党参味甘，性平。入脾、肺经。具有补中、益气、生津之功效。薏苡仁味甘、淡，性凉。入脾、肺、胃经。具有健脾补肺、清热利湿的功效。

桂圆山楂汤

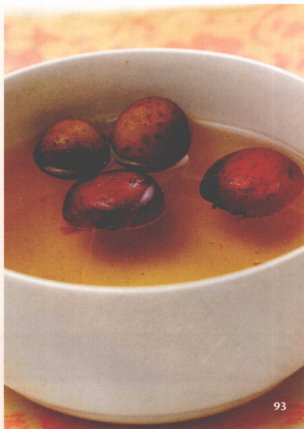
原料：桂圆肉30克，山楂20克。

调料：蜂蜜30克。

做法：

1. 桂圆肉洗净。山楂洗净，去核，切片。
2. 把桂圆肉、山楂片放入锅内，加入适量水、蜂蜜，用大火烧沸，再改用小火煮15分钟即成。

营养与功效：此菜具有宁心安神、降脂降压之功效。山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫的功效。桂圆性温，味甘，入心、脾、胃经具有壮阳益气、养血安神、补益心脾、润肤美容之功效。



原料:

芹菜根100克, 大枣10枚。

调料:

葱花10克, 盐少许, 香油10克。

营养与功效: 芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。适用于高脂血症。大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏的功效。

百合大枣芹菜汤



做法:

1. 将芹菜洗净, 切成段。大枣洗净, 去核。百合洗净。
2. 锅中放宽水, 放入芹菜、大枣、百合, 大火烧开, 改小火煮烂, 用盐、香油调味, 撒上葱花即成。

芝麻煮羊肾

原料: 羊肾2只, 黑芝麻10克, 芹菜100克, 枸杞子10粒。

调料: 料酒6克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉2克, 姜3克, 葱6克, 香油2克, 水淀粉15克。

做法:

1. 将黑芝麻择去杂质, 洗净, 用小火炒香。羊肾洗净, 一切两半, 去白色腺腺, 切成腰花, 加入精盐、料酒、水淀粉腌制片刻。芹菜去黄叶, 洗净, 切段。姜去皮, 切片。葱洗净, 切段。
2. 将羊肾、黑芝麻、料酒、姜、葱同放锅内, 加入清水, 用大火烧沸, 用水淀粉勾芡, 加入精盐、味精、胡椒粉、香油调味搅匀即成。



营养与功效: 芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。此菜具有滋补肝肾、降低血压之功效。



生姜附片羊肉煲

原料：羊肉200克，生姜20克，熟附片9克。

调料：葱10克，大蒜20克，精盐3克，料酒10克，味精2克。

做法：

1. 将生姜洗净、切片。羊肉洗净，切块，放入沸水锅内氽去血水。熟附片洗净，放锅内加入清水，用小火煎60分钟，捞出待用。葱洗净，切段。大蒜去皮。

2. 将羊肉、熟附片、生姜、葱、大蒜、料酒、精盐、味精同放炖锅内，加入适量清水，置大火烧沸，转用小火炖至原料即可。

营养与功效：此菜具有暖肾壮阳、回阳救逆、降低血压之功效。

青豆兔肉煲

原料：兔肉300克，青豆粒100克。

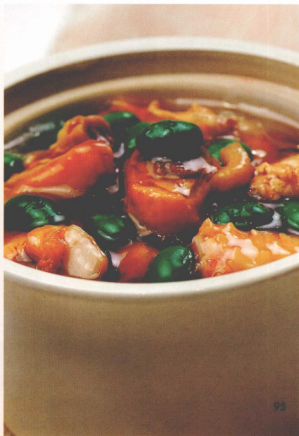
调料：冬菇30克，生姜少许，蛋清1个，料酒20克，味精2克，精盐3克，水淀粉2克，米酒2克，花生油20克，高汤600克。

做法：

1. 将青豆粒洗净。冬菇去蒂，泡软，洗净，切粒。兔肉洗净，切成丁，加入精盐、蛋清、水淀粉、料酒腌渍。生姜刮皮，洗净，切碎。

2. 将锅内加入花生油，下兔肉炒至断生，沥油取出，再下青豆粒、精盐炒至断生，加入兔肉丁、冬菇粒、生姜粒、米酒、精盐、味精翻炒片刻，调入水淀粉后倒入煲仔中，用在火烧沸即可。

营养与功效：此菜具有健脾益胃、清热降压之功效。青豆富含植物蛋白。兔肉味甘，性凉。入肝、大肠经。具有补中益气，凉血解毒之功效。所制菜肴非常适宜高血压患者食用。



原料:

甲鱼1只, 牛肉50克, 火腿肉20克。

调料:

精盐3克, 姜10克, 葱15克, 料酒10克。

营养与功效: 此菜具有滋阴补肾、降脂降压之功效。牛肉补中益气、强筋健骨。甲鱼味甘, 性平。入肝经。具有滋阴凉血之功效。



牛肉炖龟肉

做法:

1. 牛肉洗净, 切成段。甲鱼宰杀后, 去头尾及内脏、爪, 剁成块, 一起放入沸水锅中余去血水。火腿肉切片。姜去皮, 切片。葱洗净, 切段。
2. 将牛肉、甲鱼、火腿片、精盐、味精、料酒同放炖锅内, 加入适量清水, 用大火烧沸, 转用小火炖50分钟, 即可食用。

荸荠洋参炖海蜇

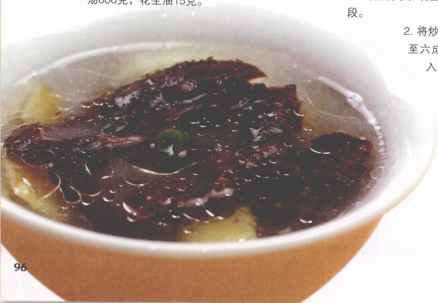
原料: 荸荠50克, 海蜇50克, 西洋参10克。

调料: 姜5克, 葱10克, 精盐3克, 味精1克, 高汤600克, 花生油15克。

做法:

1. 把西洋参洗净, 切片。荸荠去皮, 洗净, 一切两半。海蜇洗净, 切丝。姜去皮, 切片, 葱洗净, 切段。
2. 将炒锅置大火热, 加入花生油, 烧至六成热时, 下入姜、葱爆香, 加入高汤、荸荠、西洋参片, 煮25分钟, 加入海蜇, 加精盐、味精调味, 淋香油即成。

营养与功效: 荸荠味甘, 性寒。入肺、胃经。具有清热、化痰、消积之功效。洋参味甘、微苦, 性凉。入心、肺、肾三经。具有益肺阴、清虚火、生津止渴之功效。





枸杞香菇烧仔鹅

原料：仔鹅肉200克，香菇50克，枸杞12粒。

调料：姜10克，葱20克，精盐3克，味精2克，料酒10克，花生油20克，水淀粉10克，高汤300克，酱油20克。

做法：

1. 将枸杞去杂质，洗净。香菇洗净，一切两半。仔鹅肉洗净，切成块，入沸水锅中氽去血水。姜去皮，切丝。葱洗净，切丝。
2. 将炒锅置大火上烧热，倒入花生油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，放入仔鹅肉炒至断生，加入枸杞、香菇、精盐、料酒、高汤，烧沸后，再改用小火烧至原料熟透，调入味精搅匀，用水淀粉勾芡，起锅装盘即成。

营养与功效：此菜具有补肝肾、明目、降血压之功效。香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。鹅肉具有益气补虚、和胃止渴之功效。

党参蒸鳗鱼

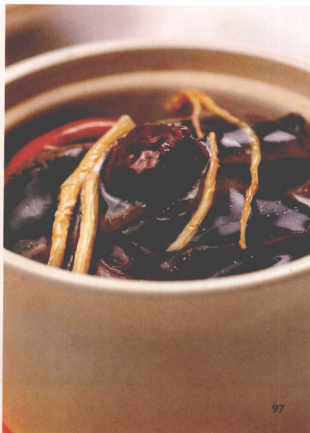
原料：鳗鱼1条，党参12克，草决明6克。

调料：料酒10克，姜10克，葱15克，大蒜10克，精盐3克，高汤600克。

做法：

1. 将草决明打成粉。党参洗净，切段。鳗鱼宰杀后，去肠杂、腮，洗净，切成段，加精盐、料酒、草决明粉腌渍入味。姜切片，葱切段，大蒜去皮，切片。
2. 将鳗鱼放入蒸盆内，姜片、葱段、大蒜放在鳗鱼周围，党参放在鳗鱼身上，加入高汤，将蒸盆置蒸笼内，用大火蒸至原料熟透即成。

营养与功效：此菜有补气血、化湿浊、降血压的作用。鳗鱼具有补虚损、除风湿、强筋骨之功效。党参味甘，性平。入脾、肺经。具有补中、益气、生津之功效。



原料:

虾仁150克,紫菜50克。

调料:

姜5克,葱10克,精盐2克,花生油10克,味精2克,大蒜5克,高汤800克,水淀粉10克。

营养与功效: 此菜具有补肾益心、降低血压之功效。虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。紫菜是调节血压的绿色食品,富含矿物质和微量元素,所制菜品对高血压的效果非常好。



紫菜煲虾仁

做法:

1. 把紫菜用水发透,洗净。虾仁洗净,去沙线后放入碗内,加入精盐、料酒、水淀粉腌渍入味。姜切片,葱切花,大蒜去皮,切薄片。
2. 把炒锅置大火上烧热,加入花生油,烧至三成热时,放入虾仁滑熟,捞出沥油。
3. 原锅留底油重置大火上,下大蒜、姜、葱爆香,加入高汤、料酒,放入紫菜烧沸,倒入虾仁,煲5分钟,调入精盐、味精,撒上葱花即成。

麦冬地黄炖牡蛎

原料: 牡蛎肉300克,麦门冬20克,生地黄20克。

调料: 料酒10克,精盐3克,味精2克,姜10克,葱10克,香油25克。

做法:

1. 将生地黄洗净,发好,切成薄片。麦门冬砸扁去内梗。牡蛎肉洗净,切薄片。姜切片,葱切段。
2. 将生地黄、麦门冬、牡蛎肉、姜、葱、料酒同放入炖锅内,加入清水,置大火上烧沸,改用小火煮至原料熟透,加入精盐、味精、香油调味即可。



营养与功效: 此菜具有滋阴补肾、降低血压之功效。麦门冬具有清心除烦、养阴润肺、益胃生津之功效。生地黄具有清热凉血之功效。牡蛎肉滋阴,所制菜品对高血压的效果非常好。



沙苑菜胆炖墨鱼

原料：鲜墨鱼150克，菜胆100克，沙苑子30克。

调料：姜5克，葱10克，精盐3克，味精2克，胡椒粉2克。

做法：

1. 把沙苑子洗净，放入纱布袋内；墨鱼洗净，去皮膜，切成4厘米见方的块。菜胆洗净，切成5厘米长的段。姜洗净，切片。葱洗净，切段。
2. 把装有沙苑子的纱布袋放入炖锅内，加入清水，先用大火烧沸，再改用小火煮35分钟，放入墨鱼、精盐、姜、葱、菜胆，调入味精、胡椒粉炖至原料熟透即成。

营养与功效：此菜具有补肾固精、养肝明目、降低血压之功效。

芹菜百合烧鳝丝

原料：百合15克，鳝鱼150克，桑椹10克，芹菜100克。

调料：香油10克，姜5克，葱10克，精盐3克，花生油60克，水淀粉15克。

做法：

1. 把百合洗净，蒸熟待用。桑椹洗净，去杂质。鳝鱼去骨、内脏、头和尾，洗净，切成丝，加入精盐、水淀粉腌渍入味。姜洗净，切丝。葱洗净，切段。芹菜切成3厘米长的段。
2. 把烧锅置大火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下姜、葱爆香，加入鳝丝炒匀，放入百合、桑椹、芹菜炒熟，调入精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋香油即成。

营养与功效：鳝鱼具有补虚损、除风湿、强筋骨之功效。芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。此菜具有滋阴补肾、降脂降压之功效。



原料:

猪脑2只, 菊花15克。

调料:

料酒10克, 姜10克, 葱10克, 大蒜10克, 味精1克, 精盐3克, 胡椒粉1克, 高汤500克, 花生油10克。

营养与功效: 此菜具有疏风清热、平肝明目、补脑降压之功效。



菊花煲猪脑

做法:

1. 将菊花洗净。猪脑去红腺筋膜洗净, 入沸水锅中氽去血水。姜、大蒜去皮, 剁碎。葱洗净, 切花。
2. 把炒锅置大火上烧热, 倒入花生油, 下入姜、葱、大蒜爆香, 加入高汤, 放入菊花、猪脑烧沸, 调入精盐、味精、胡椒粉即成。

金菊斑鱼汤

原料: 石斑鱼肉250克, 鲜菊花50克。

调料: 精盐3克, 蛋清1个, 姜10克, 葱花10克, 大蒜10克, 料酒3克, 味精2克, 高汤400克, 水淀粉5克。

做法:

1. 鲜菊花洗净。石斑鱼肉洗净, 剔去鱼刺, 切成薄片, 加精盐、料酒、水淀粉、蛋清腌, 渍入味。姜去皮, 切片。大蒜去皮, 切片。
2. 炖锅内加入高汤, 置大火烧沸, 下入鱼片、姜、大蒜用小火煮3分钟, 加入精盐、味精搅匀, 撒上菊花、葱花煮沸后即可。



营养与功效: 此菜具有疏风清热, 降低血压之功效。金菊花具有清热明目、利水降压之功效, 石斑鱼肉营养丰富, 可补身体, 所制菜品对患有高血压症的人效果非常好。



紫菜煎鸡蛋

原料：紫菜30克，鸡蛋2个。

调料：精盐3克，花生油15克。

做法：

1. 把紫菜发透，挤干水分。鸡蛋打入碗内，与紫菜、精盐搅匀。
2. 将炒锅置大火上烧热，倒入花生油，烧至六成热时，把搅拌均匀的鸡蛋液加入，改用小火，先把一面煎成金黄色，再煎另一面，两面熟后改刀装盘即成。

营养与功效：紫菜具有化痰软坚、利咽止咳、养心除烦、利水除湿的功效。此菜具有补肾养血、降低血压之功效。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎功效。

党参炆鱼片

原料：鲢鱼肉200克，党参10克，枸杞子10粒，春笋50克，木耳20克。

调料：姜10克，葱15克，精盐3克，花生油200克，蛋清1个，水淀粉10克，味精2克，料酒10克，香油10克，高汤200克。

做法：

1. 把党参洗净，切成段。鲢鱼肉去刺，切成薄片，加入精盐、蛋清、水淀粉、料酒腌渍入味。春笋去皮，切片。木耳用温水发透，去蒂头，撕成片。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 将花生油放在烧热的锅内，烧至三成热时，下入鱼片，滑熟倒出沥油。
3. 原锅留少许底油，重置火上，下入葱、姜爆香，随即放入党参、春笋、木耳炒熟，加入高汤，倒入鱼片、枸杞子，调入精盐、味精，用水淀粉勾芡，撒上香油即成。

营养与功效：此菜具有补益气血、化湿除油、降低血压之功效。鲤鱼味甘，性平，入脾、肾经。具有利水消肿、下气通乳之功效。党参味甘，性平，入脾、肺经。具有补中、益气、生津之功效。



原料:

猪蹄300克, 海带150克, 胡萝卜50克, 火腿10克。

调料:

精盐3克, 姜10克, 葱20克, 鸡精2克。

营养与功效: 海带具有软坚散结、消痰平喘、利水泄热、祛脂降压之功效。此菜具有软坚散结、补虚损、降血压之功效。猪蹄能防治皮肤干瘪起皱、增强皮肤弹性和韧性, 对延缓衰老和促进儿童生长发育都具有特殊意义。



海带胡萝卜炖猪蹄

做法:

1. 海带洗净, 切成菱形片蹄膀洗净, 切成块, 放入沸水锅中氽去血水。火腿肉切片。姜去皮, 切片。葱洗净, 切段。
2. 将海带、蹄膀、胡萝卜、火腿片、姜、葱、鸡精同放入炖锅内, 加入清水, 置大火上烧沸, 转用小火煮90分钟即成。

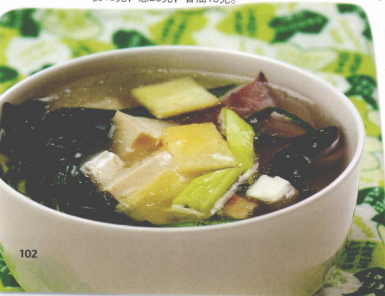
决明螺肉煲豆腐

原料: 响螺肉250克, 豆腐300克, 小白菜50克, 石决明粉5克。

调料: 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉2克, 姜10克, 葱20克, 香油10克。

做法:

1. 将响螺肉洗净, 切成薄片。豆腐切成厚片。姜去皮, 切片。葱洗净, 切段。小白菜洗净。
2. 将响螺肉、石决明粉、豆腐、姜、葱、料酒同放炖锅内, 加入清水, 置大火上烧沸, 转用小火煮10分钟, 加入小白菜、精盐、味精、胡椒粉, 淋入香油, 烧沸即成。



营养与功效: 此菜具有平肝潜阳, 降压止痛之功效。豆腐具有益气和中、生津、清热解毒之功效。石决明味咸、性微寒, 具有平肝潜阳、清肝明目之功效, 本品对高血压引发头痛者的效果非常好。



香芹炒肉丝

原料：芹菜250克，猪瘦肉100克。

调料：生姜5片，葱段20克，花生油20克，酱油10克，料酒10克，精盐3克，味精2克，水淀粉15克，白糖5克。

做法：

1. 将猪瘦肉洗净，切丝，加入水淀粉、酱油、料酒、白糖、花生油、精盐等拌匀腌制。芹菜去根，洗净，切段。
2. 锅中放入油烧热，下姜片、葱段爆香，放入肉丝炒至刚熟，下芹菜爆香，下精盐炒均匀，调入味精、盐、白糖，用水淀粉勾芡即可。

营养与功效：芹菜具有平肝清热、祛风利湿的功效。此菜具有清热平肝、健胃、降血压之功效。

西芹炒螺片

原料：西芹500克，净螺肉片80克，葱3克，姜3克，料酒5克。

调料：盐2克，味精3克，糖1克，胡椒粉2克，水淀粉5克。

做法：

1. 西芹打皮去筋改菱形段烫水，净螺肉片烫水。
2. 锅淋底油，放入葱、姜、炒香，加入西芹、净螺肉片烹料酒，加盐、味精翻炒，淋水淀粉即可。

营养与功效：西芹性凉、味甘。含有芳香油、VP及多种维生素、多种游离氨基酸等物质，有促进食欲、降低血压、健脑、清肠利便、解毒消肿、促进血液循环等功效。实验表明，芹菜有明显的降压作用，其持续时间随食量增加而延长。



原料:

鸡脯肉200克, 砂仁10克。

调料:

胡椒粉2克, 白面粉150克, 精盐3克, 味精2克, 葱10克, 姜5克, 香油10克。

营养与功效: 此菜具有行气温中、降低血压之功效。鸡肉具有抗癌作用。



砂仁鸡肉饺

做法:

1. 将砂仁打粉。葱切花, 姜切末。鸡肉洗净, 剁碎, 放入盆中, 加胡椒粉、味精、精盐、香油、砂仁粉搅拌均匀, 做成馅备用。
2. 将面粉放入盆中, 加入适量温开水, 和匀分成均匀的剂子, 擀成圆形皮, 将馅料包入皮中, 上屉蒸即成。

杜仲煮海参

原料: 水发海参300克, 杜仲10克。

调料: 姜10克, 葱15克, 精盐3克, 高汤800克, 味精2克。

做法:

1. 把杜仲用盐水炒焦, 切块。水发海参去肠杂, 切抹刀皮, 切片。葱洗净, 切段。
2. 把海参放入锅内, 加入杜仲、高汤、姜、葱、精盐、味精, 置大火上烧沸, 改用小火煮至原料熟透, 调入味精即成。



营养与功效: 此菜具有补肝肾、降血压之功效。海参味咸, 性温。入心、肾经。具有补肾益精、养血润燥之功效。



炆拌萝卜丝

原料：白萝卜300克，心里美萝卜100克，青椒50克。

调料：精盐3克，白糖10克，味精1克，辣椒油15克，花椒油5克，醋10克。

做法：

1. 将青椒去蒂，去籽，切成丝。白萝卜、心里美萝卜去皮，洗净，切成丝。
2. 将心里美萝卜、白萝卜、青椒丝均放入盘内，撒上精盐、味精、白糖、醋。
3. 放入辣椒油、花椒油，拌匀即成。

营养与功效：白萝卜具有消积滞，化痰热，下气宽中的功效。心里美萝卜可分解食物中的淀粉，促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化，降低血脂。本品具有增进食欲、开胃消渴、降脂降压的功效，是高脂血症患者的理想保健佳肴。

百合烧豆腐

原料：豆腐200克，虾仁100克，百合20克，竹笋50克。

调料：姜5克，葱10克，精盐3克，花生油20克，水淀粉10克，味精2克，料酒10克，蛋清1个，高汤200克。

做法：

1. 把百合洗净，放入碗内，加入清水上笼蒸熟待用。
2. 竹笋洗净，切成粒。虾仁洗净，加精盐、水淀粉、蛋清、料酒腌渍入味，放入三四成热油中滑熟，捞出沥油。豆腐切成块。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
3. 炒锅置大火上，加入花生油，烧至六成热时，下姜、葱爆香，加入虾仁、豆腐、百合、精盐、竹笋，再加入高汤，烧透入味，调入味精，用水淀粉勾薄芡即成。

营养与功效：虾仁具有补肾壮阳、通乳、脱毒的功效。豆腐具有益气和中、生津、清热解暑的功效。此菜可补肝益肾、降低血压。



原料:

大米100克,菊花15克,核桃仁15克。

调料:

盐少许。

营养与功效: 大米具有补中益、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。此粥具有散风热、补肝肾、降血压的作用。



菊花核桃粥

做法:

1. 将菊花洗净,去杂质。核桃仁洗净。大米淘洗干净待用。
2. 把大米、核桃仁同放入锅内,加入清水、盐,将锅置大火上烧沸,再改用小火煮至原料熟透,放入菊花即成。

乌药炖鲫鱼

原料: 鲫鱼2条,豆腐200克,青菜100克,乌药10克,牡蛎粉12克。

调料: 料酒10克,姜5克,葱15克,精盐2克,胡椒粉2克,高汤500克。

做法:

1. 乌药洗净,切成薄片。鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,将精盐、料酒抹匀在鲫鱼身上腌渍入味。豆腐洗净,切成厚片,姜去皮,切片。葱洗净,切段。青菜洗净。

2. 将锅内加入高汤、乌药,放入姜、葱和牡蛎粉,烧沸,转用小火,下入鲫鱼、豆腐、青菜煮熟,调入精盐、胡椒粉即成。



营养与功效: 此菜温肾散寒,降低血压。乌药味辛、性温,具有温肾阳、行气之功效,所制菜品对高血压的效果非常好。



山药墨鱼圈

原料：山药50克，墨鱼250克。

调料：水淀粉20克，面粉30克，鸡蛋1个，精盐3克，酱油10克，花生油500克。

做法：

1. 将山药烘干，磨成细粉。墨鱼洗净，去掉外层紫色皮膜，把墨鱼筒切开成圈状。
2. 将山药粉、水淀粉、面粉混匀，装入盆内，打入鸡蛋，加入精盐调成浆状，把墨鱼圈放入挂浆均匀待用。
3. 锅置中火上烧热，加入花生油，烧至八成热时，离开火口，把墨鱼圈逐个放入炸成金黄色即成。

营养与功效：山药具有健脾补肺、固肾益精之功效。此菜有补脾益肾、降低血压的作用。

银耳炒菠菜

原料：菠菜200克，银耳20克。

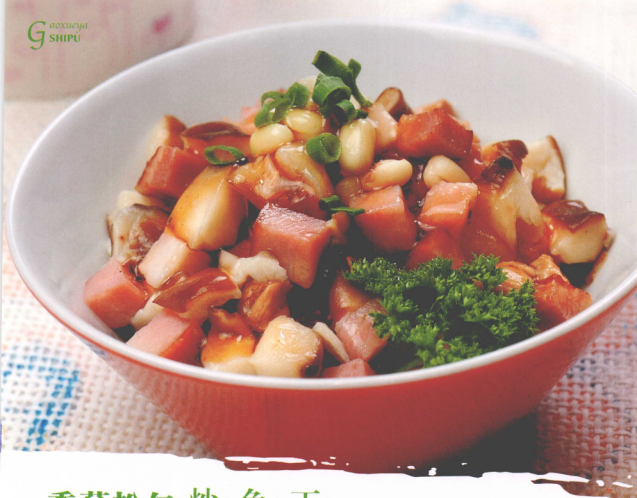
调料：姜5克，葱10克，盐3克，花生油20克，大蒜10克，味精2克，香油10克。

做法：

1. 将银耳用温水发透，去蒂，撕成瓣状。菠菜洗净，放入沸水锅中略焯，捞出沥干水分。姜去皮，切片。大蒜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 炒锅置大火上烧热，倒入花生油，下葱、姜、大蒜爆香，随即放入银耳、菠菜炒熟，调入精盐、味精，淋入香油炒匀即可。

营养与功效：菠菜具有养血止血、敛阴润燥之功效。银耳具有滋阴润肺、养胃生津之功效。此菜有滋阴止咳、降低血压的作用。





香菇松仁炒兔丁

原料：净兔肉150克，松仁50克，香菇50克。

调料：葱、蒜各10克，料酒20克，精盐3克，味精2克，胡椒粉1克，湿淀粉20克，高汤200克，植物油20克。

做法：

1. 将香菇择去杂质，加入温水浸泡至回软，洗净，挤去水分，去蒂，切成小丁。兔肉用温水洗净，切成小丁。葱、蒜洗净，切成细末。
2. 将兔肉丁加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆。锅内放入植物油烧热，下入松仁煸炒至酥香，下入兔肉丁炒至变色，下入香菇丁炒匀，下入葱末、蒜末炒香，烹入料酒，加入高汤、精盐炒匀至熟，加味精、胡椒粉炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：松仁有软化血管、降低血脂、防止动脉硬化的作用。香菇有明显的降低血脂和降胆固醇的作用。兔肉是高脂血症患者的理想肉食。此款菜肴可益胃润肺，降胆固醇，是高脂血症患者的一款色味俱佳的菜肴。

原料：马齿苋150克，金针菇100克，净兔肉100克，胡萝卜30克。

调料：姜丝10克，蒜丝10克，葱丝10克，料酒15克，精盐、鸡精各3克，
味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉10克，高汤200克，植物油20克。

做法：

1. 将马齿苋拣去杂质、根须，洗净，沥去水，切成段。金针菇切去老根，洗净，沥去水，从中间切成两段。胡萝卜削去外皮，洗净，切成条。兔肉用温水洗净，切成均匀的粗丝。

2. 将兔肉加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。锅内放入植物油烧热，下入肉丝炒至断生，下入姜丝、蒜丝、葱丝炒出香味，下入金针菇段炒匀至微熟，下入胡萝卜条炒匀，烹入余下的料酒，加汤炒匀，下入马齿苋炒匀，加入精盐、鸡精、味精、胡椒粉炒匀至熟，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

营养与功效：马齿苋是一种野生蔬菜，有清热解毒、散血消肿的功能，并能抑制人体内血清总胆固醇和三酰甘油的生成，可预防高脂血症。金针菇中含有蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、锌、硒、钾、钠和大量的膳食纤维，能降低血中胆固醇的含量，升高血红蛋白和降血脂。兔肉具有含蛋白质多、脂肪少、胆固醇低的特点。胡萝卜有降胆固醇的作用。四者同烹，适于各型高脂血症患者食用。





马齿苋豆腐干炒肉片

原料：马齿苋150克，豆腐干、猪瘦肉各80克，木耳50克。

调料：葱、蒜各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，湿淀粉20克，高汤200克，植物油20克。

做法：

1. 将木耳择去杂质，加入温水浸泡至软，洗净，切成丝。马齿苋择去杂质、老根，用冷水洗净，沥去水分，切成段。豆腐干切成条。猪瘦肉用温水洗净，切成片。葱、蒜均切成丝。
2. 猪肉丝放入容器内，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放入植物油烧热，下入猪肉丝炒至变色，下入葱丝、蒜丝、木耳丝炒匀出香味，烹入料酒，加汤炒匀，下入豆腐干条炒匀至入味。下入马齿苋段炒匀，加入精盐、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：马齿苋味酸，性寒。入大肠、肝经。有清热解毒、散血消肿的功能。现代研究表明，马齿苋含有大量的去甲肾上腺素和多量钾盐，并含有二羟基苯乙胺、苹果酸、谷氨酸、天门冬氨酸、葡萄糖、胡萝卜素、多种维生素和微量元素等，可抑制人体内血清总胆固醇和三酰甘油的生成。豆腐干中含有丰富的可溶性纤维素，能显著降低三酰甘油和胆固醇。木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜之功效。

原料：豆腐干200克，猪瘦肉100克，油菜50克，红干椒10克。30克。

调料：葱段、姜片各10克，料酒10克，酱油12克，精盐3克，味精2克，湿淀粉20克，高汤200克，植物油30克。

做法：

1. 将豆腐干切成条。油菜择洗干净，沥去水分，切成段。红干椒斜切成段。猪瘦肉用温水洗净，切成片。
2. 猪肉片加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入辣椒段炒香，下入肉片炒至断生，下入豆干片炒匀，加汤、料酒、酱油炒开，烧至熟烂、汤汁将尽时，下入油菜段炒匀，加入精盐翻炒至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：豆腐干富含蛋白质，还含有脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2等，可补脾益气，健脾利湿，清热解暑。食用豆腐干有明显的降胆固醇的作用。辣椒中含辣椒碱，可促进人体脂肪代谢，有减肥及减少血管硬化、冠心病发病率的作
用。此款菜适于心血管疾病患者食用。





山楂牛肉炖萝卜

原料：牛肉300克，大萝卜350克，绞股蓝15克，山楂8枚。

调料：葱15克，姜10克，料酒15克，精盐3克，味精2克，胡椒粉1克，八角、桂皮各5克，花椒2克，清汤1000克，芝麻油10克，白糖10克。

做法：

1. 将八角、桂皮、花椒洗净捞出，沥去水后，与绞股蓝一同放入纱布袋内，扎紧袋口制成药料包。山楂洗净，去蒂，挖去子。大萝卜洗净，切成滚刀块。牛肉用温水洗净，切成块。葱、姜均拍松。
2. 锅内放入清汤，下入牛肉、药料包、葱、姜用小火烧开，炖至牛肉五成熟，拣出葱、姜不用，加入料酒、山楂，继续用小火炖至牛肉微熟，拣出药料包不用，下入大萝卜块烧开，加入白糖、精盐继续用小火炖至牛肉、大萝卜熟烂，加入味精、胡椒粉，淋入芝麻油，出锅即成。

营养与功效：绞股蓝味苦，性寒。能消炎解毒，祛痰止咳，镇静安神，益气强身。药理实验证明，绞股蓝可使血清内的中性脂肪和胆固醇的水平显著降低。山楂中含有的三萜类和黄酮成分有软化血管、降低血脂和降低血压的功能。大萝卜营养丰富，含有多种维生素和无机盐，不含脂肪，所含的芥子油和淀粉酶能促进新陈代谢，增进食欲，帮助消化，降低血脂。牛肉中含有全部种类的氨基酸，是优质蛋白质的良好来源，而脂肪含量很低，胆固醇含量也不高。此款菜肴可益气补脾、消食导滞、活血降脂，适于各型高脂血症患者食用。

山楂丹参蒸甲鱼

原料：丹参15克，山楂25克，甲鱼1只，鹌鹑蛋12枚，黑木耳25克。

调料：葱20克，姜10克，料酒20克，醋10克，精盐3克，胡椒粉1克，清汤800克，芝麻油5克。

做法：

1. 将丹参、山楂分别洗净捞出。山楂去籽，从中间切开，与丹参一同放入纱布袋内，扎紧袋口制成药包。黑木耳择去杂质，加入温水浸泡至回软后，洗净，撕成小片。鹌鹑蛋入冷水中烧开，煮熟捞出，剥去外皮。葱切成片。姜切成片。

2. 将元鱼宰杀，剥下元鱼壳，取出内脏，用冷水洗净，斩成块，用沸水氽烫，焯去血污捞出，沥去水分。将元鱼肉放入容器内，再将元鱼壳盖在肉上，摆上元鱼头呈元鱼原形。

3. 将木耳片围放在元鱼周围，再将鹌鹑蛋围摆在元鱼周围，下入药包，加入葱片、姜片，撒入精盐、胡椒粉，洒入料酒、醋，浇入清汤，入蒸锅内用大火蒸至熟烂取出。拣出药包、葱片、姜片不用。淋入芝麻油即成。

营养与功效：丹参味苦，性微寒。入心、肝经。有活血化淤、凉血消痈、养血安神的功能。山楂味酸、甘，性温。入脾、胃、肝经。有消食化积、行气散淤的功能。甲鱼味甘，性平。入肝经。具有滋阴凉血之功效。此款菜肴有补益肝肾、活血化淤、降低血脂的功能。适宜于气血淤滞型、湿热内壅型高脂血症患者食用。





大蒜三七烧带鱼

原料：带鱼500克，三七粉8克，大蒜50克。

调料：葱、姜各10克，料酒15克，酱油10克，醋10克，精盐3克，鸡精1克，白糖10克，香油10克，五香粉1克，湿淀粉10克，面粉20克，色拉油100克，高汤350克。

做法：

1. 将带鱼切去头、尾，去除内脏，用冷水冲洗去血污，斜切成段，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味。大蒜、葱、姜分别剁成末。
2. 锅烧热后放入油，将带鱼段沾匀面粉，逐一摆入锅内用小火煎至两面呈金黄色时铲出。
3. 锅内留油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝香，烹入料酒、酱油，下入煎好的带鱼段，烹入醋，加入汤烧开，下入三七粉、白糖、余下的精盐烧至熟透。加入鸡精、五香粉，撒入余下的蒜末，收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，淋入明油、香油出锅装盘即成。

营养与功效：三七味甘、微苦，性温。入肝、胃、大肠经。有滋补强壮、止活血、散瘀定痛的功能。现代研究表明，三七中含有黄酮类化合物、生物碱等，对高脂血症有一定疗效。带鱼富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸，还含有人体必需的钙、磷、铁、碘、锌及多种维生素，能降低人体的胆固醇含量。大蒜含有大蒜辣素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、挥发油等，有较显著的降低血脂功效。此款菜肴可滋补强壮，散瘀降脂，适宜于各型高脂血症患者食用。

木耳桃仁炖鱼

原料：草鱼1条，桃仁150克，水发木耳20克。

调料：姜10克，葱20克，料酒20克，醋10克，精盐3克，鸡精1克，味精1克，糖10克，汤500克，色拉油500克。

做法：

1. 将草鱼宰杀，去净内脏，洗净，剥成块，用沸水氽烫一下捞出。木耳洗净，大朵切成两半。葱切段。姜切片。
2. 锅中放入油烧热，下入核桃仁炸熟捞出。
3. 锅内留底油烧热，用姜、葱炆锅，出香味后放入鱼块煸炒，烹入料酒，加入高汤，放入桃仁，木耳，醋，糖，精盐，鸡精，大火烧开，改小火炖至鱼肉酥烂，加入味精出锅即成。

营养与功效：此菜有补肾固精，润肠通便，暖胃补虚，降脂降压的作用。核桃仁营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素A、维生素B、维生素C、粗纤维等微量元素。核桃中的脂肪可增加血清蛋白，减慢血液中胆固醇量的升高，有助于防治高脂血症、动脉硬化和冠心病。木耳是天然的抗凝剂，有防治高脂血症、高血压、冠心病、动脉硬化的作用。三者同烹食用，对高脂血症患者有较好的食疗效果。





葱姜丝豆豉 蒸 鲫鱼

原料：鲫鱼1条，豆豉20克，葱丝20克，姜丝20克。

调料：青椒、枸杞子各15克，精盐3克，料酒10克，葱汁10克，五香粉1克，熟豆油20克。

做法：

1. 将鲫鱼宰杀，收拾干净，两面剞上斜十字花刀。青椒洗干净，切成丝。豆豉切碎。
2. 将锅内加水烧开，下入鲫鱼余透捞出，放入盘内，撒上精盐、五香粉、料酒、葱汁略腌入味。
3. 撒上姜丝、豆豉、枸杞子，放入蒸锅蒸熟取出，撒上青椒丝、葱丝，将豆油烧热，浇在鱼上即成。

营养与功效：鲫鱼含蛋白质、少量脂肪、钙、磷、铁及维生素A、维生素B等，其脂肪中含有多不饱和脂肪酸，具有降胆固醇作用。中医认为，鲫鱼肉甘，性平，可益脾开胃、利水除湿。豆豉中含有大量能溶解血栓的尿激酶，还含有大量B族维生素和抗生素，可抑制脑血管血栓的形成。枸杞子味甘，性平，可补肝肾，强筋骨，并可降低血脂。三者同烹成菜，对冠心病、高脂血症患者有食疗保健作用。

荠菜

炖

蛤

蛎

原料：鲜荠菜150克，蛤蛎肉100克，鸡蛋1个。

调料：葱、姜各10克，料酒10克，醋5克，精盐、鸡精各2克，胡椒粉1克，清汤700克，芝麻油10克。

做法：

1. 将鲜荠菜拣去杂质，用冷水洗净，沥去水分，切成小段。蛤蛎肉用冷水反复洗净。葱、姜均拍松。
2. 锅内放入清汤，下入拍松的葱、姜，用大火烧开，改用小火煮约3分钟，拣出葱、姜不用，加入料酒、醋、精盐、鸡精调味，下入荠菜段、蛤蛎肉烧开，煮至微熟，加入胡椒粉，淋入鸡蛋液烧开，出锅盛入汤碗内，淋入芝麻油即成。

营养与功效：蛤蛎肉是一种高蛋白、低脂肪的美味食品，营养价值很高。所含的蛋白质中有多种优良的氨基酸，所含氨基乙磺酸有降低胆固醇浓度的作用。荠菜中含有维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素E、烟酸、无机盐等，其中以钙的含量最为丰富，并富含纤维素，是高脂血症患者的佳蔬。此款菜肴可滋阴清热、和脾利水、降胆固醇，适于各型高脂血症患者食用。





胡萝卜黄瓜拌双耳

原料：黑木耳、银耳各50克，胡萝卜30克，黄瓜25克，大蒜30克。

调料：精盐3克，味精2克，糖10克，醋10克，芝麻油10克，辣椒油10克。

做法：

1. 将黑木耳、银耳均择去杂质，分别加入温水浸泡至回软，洗净，沥去水分，撕成小片。胡萝卜削去外皮，与黄瓜均用冷水洗净，切成菱形片。大蒜剥去外皮，洗净，切成小薄片。
2. 锅内放入清水烧开，下入木耳片、银耳片氽烫一下捞出。胡萝卜片也用沸水氽烫一下捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水分。
3. 将木耳片、银耳片、胡萝卜片放入容器内，加入黄瓜片、大蒜末、精盐、味精、醋、糖、芝麻油、辣椒油拌匀，装盘即成。

营养与功效：木耳是高蛋白、低脂肪、多纤维和矿物质的食品，有“素中之荤”的美誉，所含丰富的纤维素可促进肠的蠕动，减少人体对胆固醇的吸收。可降低血脂，防止血液凝固，防治心、脑血管疾病，同时可黏附消化道和呼吸道的纤维、粉尘等，有利排尘解毒。银耳含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、维生素B族、矿物质等，所含的银耳多糖还能改善肝、肾功能，可使部分高脂血症患者的血胆固醇和三酰甘油下降。它们与具有降血脂作用的大蒜等同组成菜，是高脂血症患者的一款开胃消食的菜肴。胡萝卜具有健脾化滞的功效。

原料：花生仁100克，芹菜50克，胡萝卜、黄瓜、冬笋各40克，红甜椒20克。

调料：醋10克，精盐3克，味精2克，调料包1个（内装葱段15克，姜片5克，花椒1克，八角、桂皮各3克，陈皮5克），芝麻油10克。

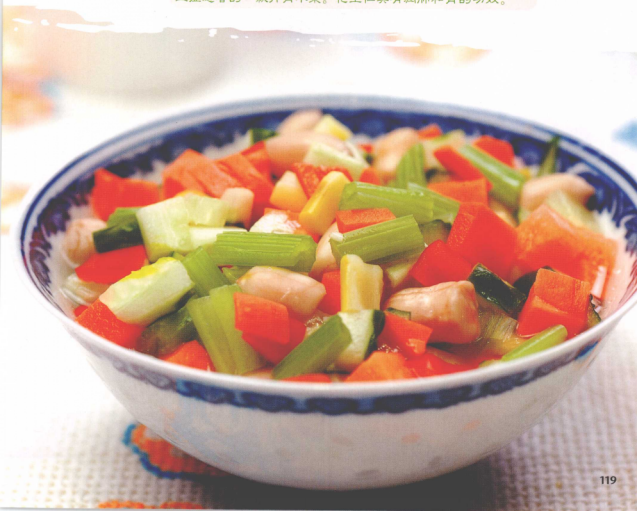
做法：

1. 将花生仁洗净捞出，沥去水分。芹菜择洗干净，沥去水分，切成丁。胡萝卜削去外皮，与黄瓜、冬笋均洗净，切成丁。红甜椒去蒂、子，洗净，切成丁。

2. 锅内放入清水，下入调料包、花生仁用大火烧开，改小火煮至花生仁熟烂捞出，沥去水分。另将锅内放入清水烧开，下入芹菜丁、胡萝卜丁、冬笋丁烧开，焯至熟透捞出，沥去水分，晾凉备用。

3. 将晾凉的花生仁，加入芹菜丁、胡萝卜丁、冬笋丁，再加入黄瓜丁、红椒丁，加入精盐、味精、醋、芝麻油拌匀，装盘即成。

营养与功效：芹菜具有平肝清热、祛风利湿的功效。黄瓜中含有大量的蛋白质，丰富的维生素B族、维生素C及多种微量元素，所含大量的纤维素能促进食物残渣从肠道排出，可减少人体对味甘，性平。入脾、肺经。具有润肺和胃之功效。冬笋、胡萝卜均具有降胆固醇的作用。它们同组成菜，是高脂血症患者的一款开胃小菜。花生仁具有润肺和胃的功效。





芦笋炒蛤蜊

原料：芦笋300克，蛤蜊肉150克。

调料：料酒10克，葱丝10克，姜丝15克，精盐3克，鸡精1克，味精1克，醋10克，糖10克，汤150克，湿淀粉10克，植物油20克，高级酱油10克。

做法：

1. 将芦笋洗净，切成段。蛤蜊肉摘洗干净，沥干水分。
2. 炒锅内加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝炝香，烹入料酒、糖、高级酱油，下入蛤蜊肉爆炒至微熟，下入芦笋段炒匀，加入精盐、鸡精、醋，烹入汤炒匀至熟，加入味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：芦笋含有甾萜素、萜香苷、苜蓿素等，可扩张血管、降低血浓度、调节血糖及血压水平，并能抑制癌细胞及减少肝内脂肪的沉积和消除黄疸，对有高血尿酸的痛风症也有很好的治疗作用。蛤蜊肉营养丰富，含有丰富的蛋白质、维生素、氨基酸、烟酸等，且微量元素钙、镁、碘的含量较高，有增强微循环，促进内分泌，调节电解质平衡，纠正代谢紊乱（止消渴）的功能。此菜适于各型糖尿病患者食用。

原料：萝卜400克，牛肉、水发木耳各50克，芹菜25克，红尖椒15克。

调料：精盐3克，味精1克，葱姜汁15克，湿淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将芹菜洗净，去叶，切成段。萝卜、木耳及牛肉均洗净，切成条。肉条用精盐、湿淀粉、葱姜汁拌匀入味上浆。

2. 炒锅内加植物油烧热，下入肉丝炒至变色，待肉丝水分干时，下入红干椒、萝卜条、木耳煸炒再下入芹菜煸炒，烹入葱姜汁，加入精盐、味精炒匀，出锅装盘即成。

营养与功效：萝卜含有多维生素和矿物质，不含脂肪，所含的芥子油和淀粉酶能促进新陈代谢、增进食欲、帮助消化。芹菜具有消除疲劳、预防肠道肿瘤、动脉粥样硬化、降压降脂等作用。本品具有清热解暑、降脂降压、补气活血等功效，是高脂血症患者的理想佳肴。木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜的功效。



原料:

芹菜200克, 杜仲10克。

调料:

白糖20克, 盐3克。

营养与功效: 芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。杜仲味甘、微辛, 性温。入肝、肾经。具有补肝肾、强筋骨、安胎之功效。此菜有补肝肾, 降血压的作用。



杜仲 芹 菜 汤

做法:

1. 把杜仲洗净, 用盐水炒焦后切碎。芹菜洗净, 榨汁取液。
2. 将杜仲、芹菜汁液放入锅中, 加入清水, 用大火烧沸后, 加入白糖, 小火煮入味即可。

二 参 蒸 甲 鱼

原料: 甲鱼1只, 太子参10克, 党参10克。

调料: 姜5克, 葱10克, 精盐3克, 高汤300克。

做法:

1. 将太子参洗净, 切段。党参洗净, 切段。甲鱼宰杀后, 去头、内脏、爪及尾, 剥成块, 用沸水氽烫一下捞出, 用精盐、料酒腌渍入味。姜去皮, 切片。葱洗净, 切段。
2. 将甲鱼、太子参、党参放蒸盆内, 加入精盐、姜、葱、高汤, 上屉蒸熟烂即可。



营养与功效: 党参味甘, 性平。入脾、肺经。具有补中、益气、生津之功效。甲鱼味甘, 性平。入肝经。具有滋阴凉血之功效。



人参鲍翅煲

原料：鲍鱼50克，鱼翅50克，人参10克，荸荠100克，冬菇50克。

调料：伏小麦15克，姜10克，葱10克，精盐3克，高汤600克，花生油15克。

做法：

1. 人参洗净，切片。鲍鱼发透，剞丁字花刀。鱼翅发透，撕成丝条状。伏小麦去杂质，洗净，装入纱布袋内，扎紧口。荸荠去皮，一切两半。冬菇发透，洗净，去蒂，切片。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 锅置大火上烧热，倒入花生油，下姜、葱爆香，加入高汤，放入人参、鲍鱼、鱼翅、荸荠、小麦包、冬菇，用大火烧沸后，再改用小火煲至原料熟透，捡去小麦包不用。即可。

营养与功效：此菜具有滋阴益气、祛湿降压之功效。荸荠味甘，性寒。入肺、胃经。具有清热、化痰、消积之功效。

陈醋黑豆汤

原料：黑豆200克。

调料：白糖20克，陈醋30克。

做法：

1. 把黑豆用火炒香后，捣碎，放入锅内，加入适量清水。
2. 锅置大火上烧沸，再改用小火煮10分钟，加入陈醋、白糖，沥去渣即可。

营养与功效：此汤具有补肝肾、降血压之功效。陈醋性温，味甘酸，有开胃、醒酒、养肝、活血化淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治癣疮的功效。黑豆性温，味甘，无毒，入脾、肾经。具有补血明目、滋阴补肾、活血化淤、除湿利水的功效。



原料:

西洋参10克, 山楂2粒。

调料:

蜂蜜30克。

营养与功效: 山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫之功效。此汤具有生津止渴、降脂降压之功效。



洋参山楂汤

做法:

1. 将西洋参洗净, 切薄片。山楂洗净, 去核, 切薄片。
2. 把西洋参、山楂放入锅内, 加入适量清水、蜂蜜, 将锅用大火上烧沸, 再改用小火煎煮熟透即成。

核桃熘鲜贝

原料: 鲜贝肉200克, 西芹100克, 荸荠50克, 核桃仁50克。

调料: 姜5克, 葱白10克, 精盐3克, 花生油50克, 味精2克, 蛋清1个, 香油5克, 水淀粉15克。



做法:

1. 核桃仁泡透, 去皮, 放入温油锅中炸酥。鲜贝肉沥干水, 切成片, 加入精盐、水淀粉、蛋清腌入味。西芹洗净, 切成段。荸荠洗净, 去皮, 一切两半, 与西芹同放沸水锅中焯透, 捞出沥水。姜去皮, 切片。葱白洗净, 切成马蹄状。
2. 炒锅置大火上烧热, 加入花生油, 烧至三成热时, 下鲜贝滑熟, 捞出沥油。
3. 原锅重置火上, 加油烧热, 下姜、葱爆香, 加入核桃仁、西芹、荸荠、鲜贝炒匀, 调入精盐、味精, 用水淀粉勾芡, 淋香油即可。

营养与功效: 核桃仁性温, 味甘, 归肾、肺、大肠经。其具有补肾、温肺、润肠等功效。荸荠味甘, 性寒。入肺、胃经。具有清热、化痰、消积之功效。



八宝菠(菜)

原料：菠菜250克，熟腰果，熟花生仁，熟芝麻，熟核桃仁，熟枸杞子，熟夏果，熟杏仁各5克。

调料：盐2克，味精2克，糖1克，香油10克，蒜茸5克，陈醋5克。

做法：

1. 将菠菜洗净烫水，冲凉挤干水分备用。
2. 将菠菜放入盆中加调料拌均匀，撒各种原料拌均匀即可。

营养与功效：菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。同时菠菜还适宜高血压、便秘、贫血、坏血病患者、皮肤粗糙者和过敏者。

菊槐绿(茶)汤

原料：菊花5克，槐花5克，绿茶5克。

调料：冰糖15克。

做法：

1. 菊花、槐花洗净。冰糖磨碎。
2. 将菊花、槐花、绿茶、冰糖放入杯中，冲入沸水，加盖，10分钟后即可。

营养与功效：菊花别名：甘菊、甜菊花、药菊、金精。味甘、苦，性凉。入肺、肝经。有疏风清热、明目、解毒的功效。气虚胃寒、食少泄泻者忌服。



原料:

荸荠100克, 白菜300克。

调料:

冰糖10克。

营养与功效: 白菜具有解热除烦、利肠胃之功效。

荸荠别名: 水芋、乌芋、红薏姑、马薯、马蹄。味甘, 性寒。入肺、胃经。具有清热、化痰、消积之功效。虚寒及血虚者慎服。此汤具有解热除烦, 降低血压之功效。



白菜 马 蹄 汤

做法:

1. 把白菜洗净, 切细丝。荸荠洗净去皮, 切丝。
2. 把白菜、荸荠放入榨汁机, 榨出汁液, 用火烧沸后加入冰糖, 融化后即可。

松茸 蒸 兔 肉

原料: 兔肉500克, 松茸60克。

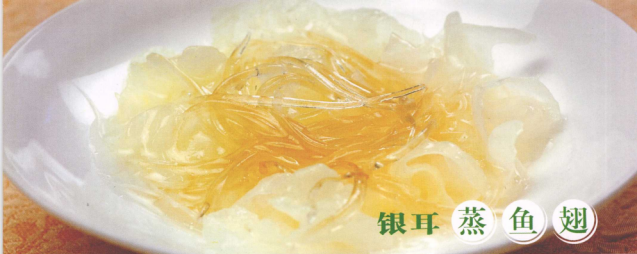
调料: 生姜5克, 葱10克, 精盐3克, 味精1克, 水淀粉10克, 料酒10克, 花生油20克, 白糖5克。



做法:

1. 将松茸用清水浸软, 洗净, 切条。生姜刮皮, 洗净, 切丝葱洗净, 切成丝。兔肉洗净, 切小块, 放入精盐、水淀粉、料酒腌渍入味。
2. 锅放火上加入油烧热, 用葱、姜炝锅, 放入兔肉、松茸煸炒, 烹入料酒, 大火烧开, 加入盐、味精、白糖, 改小火慢炖至原料熟透, 用水淀粉勾芡, 淋香油, 出锅即可。

营养与功效: 此菜具有清热生津、补益脾胃之功效。松茸肉肥厚, 香气浓郁, 味道鲜美, 是名贵的野生食用菌, 含有人体必需的氨基酸和维生素B1、B2、C, 具有强身、益肠胃、止痛、理气化痰之功效, 所制菜品对高血压的效果很好。



银耳蒸鱼翅

原料：鱼翅200克，银耳20克，天麻10克。

调料：料酒10克，精盐3克，味精2克，胡椒粉2克，姜3克，葱6克，高汤200克。

做法：

1. 将银耳用温水发2小时，去蒂头、杂质，撕成瓣状。天麻洗净，切片。鱼翅用温水发好，撕成丝。姜切片，葱切段。
2. 将鱼翅、天麻、银耳、姜、葱、精盐、味精、胡椒粉、料酒、高汤一同放入大盘内，上屉蒸熟即成。

营养与功效：银耳具有滋阴润肺、养胃生津之功效。此菜具有平肝息风、降低血压之功效。

核桃山楂杏仁煲

原料：核桃仁20克，山楂6粒，杏仁20克。

调料：草莓汁250克，冰糖10克。

做法：

1. 核桃仁洗净，磨成浆。山楂洗净，切片。杏仁磨成粉。冰糖磨碎。
2. 把草莓汁放入锅内，加入核桃仁浆、山楂片、杏仁粉、冰糖大火烧沸，转用小火煮熟即成。

营养与功效：山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫的功效。此菜具有补气血、降血压之功效。



原料:

黄豆芽200克, 海藻50克,
淡菜50克。

调料:

姜5克, 葱10克, 精盐3
克, 花生油50克, 味精2克,
胡椒粉2克。

营养与功效: 此菜具有滋
阴补肾, 降低血压之功效。
海藻性平, 富含矿物质、微
量元素。豆芽具有清热利水
之功效。二者所制菜品对高
血压的效果较佳。



海藻炖豆芽

做法:

1. 将海藻洗净, 发透, 切段。把淡菜洗净。黄豆芽洗净, 去须根。姜切片, 葱切段。
2. 把炒锅置大火上烧热, 加入花生油, 烧六成热时, 加入姜、葱爆香后, 放入淡菜、海藻、黄豆芽, 再加入适量清水, 用大火烧沸, 煮熟后, 加精盐、味精、胡椒粉即成。

番茄炒牛肉

原料: 番茄250克, 牛肉60克, 黄瓜30克。

调料: 西红柿酱15克, 生姜5克, 白糖5克, 精盐2克,
味精2克, 水淀粉10克, 料酒8克, 大蒜5克, 花
生油20克。



做法:

1. 将番茄洗净, 切片。牛肉洗净, 切片, 用精盐、水淀粉腌制入味。黄瓜洗净, 切片。生姜刮皮, 洗净, 切片。大蒜切片。
2. 锅中加油烧热, 下姜片、蒜片炆锅, 再加入牛肉炒至九成熟, 下西红柿酱炒匀, 下番茄片、黄瓜片炒熟, 用精盐、白糖、味精调味, 用水淀粉勾芡即可。

营养与功效: 此菜具
有清热生津、补益脾胃
之功效。番茄具有生津
止渴、健胃消食、清热
解毒、凉血平肝、补血
养血的功效。黄瓜味
甘, 性凉, 入脾、胃、
大肠经。具有清热解
毒、利尿之功效。

原料：绿豆芽200克，鲜山药50克，枸杞10粒，竹笋30克。

调料：姜5克，葱10克，精盐3克，花生油30克。

做法：

1. 竹笋发透，洗净，切成丝。绿豆芽洗净，去须根。鲜山药去皮，洗净，切粗丝。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 炒锅置大火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下姜、葱爆香，随即下入绿豆芽、竹笋、山药丝、精盐，炒匀断生，调入味精炒熟透即可。

营养与功效：绿豆芽本身脂肪含量极低，还富含膳食纤维，可以降低血液胆固醇含量，清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变发生。山药具有健脾补肺、固肾益精之功效。





枸杞桑菊汤

原料：枸杞10粒，桑叶9克，菊花9克。

调料：白糖30克。

做法：

1. 将枸杞洗净，桑叶、菊花去杂质，洗净，将所有原料放入锅内，加入清水。
2. 将锅置中火上烧沸，用小火煮15分钟，滗出汁液，加入清水，再煮10分钟。
3. 合并两次药液，加入白糖拌匀，放入锅烧沸即成。

营养与功效：枸杞味甘，性平，入肝、肾经。具有滋肾润肺、补肝明目之功效。此汤有疏风清热、平肝明目、通便降压的作用。菊花味甘、苦，性凉。入肺、肝经。有疏风清热、明目、解毒的功效。

芹菜兔肝煲

原料：兔肝200克，芹菜100克，冬菇30克，黑木耳30克。

调料：姜10克，葱20克，酱油10克，水淀粉10克，精盐2克，味精2克，白糖10克，料酒10克，花生油20克。

做法：

1. 将兔肝洗净，切块，用水淀粉、酱油、精盐、白糖、花生油腌渍入味。芹菜去根、叶，洗净，切段。冬菇剪去柄，切成块。黑木耳泡发，去杂质，再用清水漂洗，撕成小片。

2. 锅中放入油烧热，下姜、葱炆锅，再加入兔肝炒断生，烹入料酒后，放入冬菇、木耳，翻炒几下，一齐盛入瓦煲内，调入精盐、味精、白糖，用大火烧沸，再改用小火煲至兔肉熟透，加入芹菜，继续煲至芹菜断生后，即可上桌食用。

营养与功效：木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、润肠、活血、强志、养颜之功效。芹菜具有平肝清热、祛风利湿之功效。





山楂 蒸 鲤 鱼

原料：鲤鱼1条，山楂15克，红枣12枚。

调料：料酒10克，姜5克，葱10克，精盐3克，酱油10克，高汤100克，香油5克，水淀粉15克。

做法：

1. 将山楂洗净、切片。红枣洗净、去核。鲤鱼去鳞、鳃及内脏，加入料酒、精盐、水淀粉腌渍入味。姜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 把鲤鱼放在蒸盘内，加入高汤，放上姜、葱，在鱼身上放红枣及山楂片。
3. 将蒸盘置蒸笼内用大火蒸熟取出，拣出姜、葱不用，淋上香油、酱油即成。

营养与功效：鲤鱼性甘，平。入脾、肾经。具有利水消肿、下气通乳之功效。山楂具有消食健胃、活血化淤、驱虫的功效。大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏的功效。

原料：螺肉100克，西芹100克，花菇30克，火腿肉50克，赤小豆30克。

调料：姜5克，葱10克，大蒜10克，精盐3克，花生油50克，酱油10克，高汤400克。

做法：

1. 螺肉发透，切成菱形片。赤小豆去杂质，洗净泡透。西芹洗净，切成片。花菇发透，去蒂根，切薄片。火腿切片。姜、大蒜去皮，切片。葱洗净，切段。
2. 赤小豆放入碗内，加入适量清水，上笼蒸熟。
3. 炒锅置大火上烧热，倒入花生油，烧至六成热时，下姜、葱、大蒜爆香，随即加入田螺肉、西芹、花菇、火腿肉、熟赤小豆，翻炒均匀，调入酱油、精盐、味精，加入高汤烧沸，倒入煲仔内，用小火煲至浓稠，即可。

营养与功效：海螺肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、麦分、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、赖氨酸等十多种氨基酸。具有滋阴养血，补五脏，调中等功效。西芹味甘、苦，性凉，入胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿之功效。红豆味甘、微寒，归心、脾、小肠经，利水除湿、和血排脓、消肿解毒、除下腹满。





杜仲 兔 肉 煲

原料：兔肉200克，杜仲10克，香菇30克。

调料：料酒10克，高汤500克，姜5克，葱10克，精盐3克。

做法：

1. 把杜仲用盐水炒焦，洗净。兔肉洗净，切成块。香菇洗净，用沸水氽烫一下捞出。姜洗净，切片。葱洗净，切段。
2. 将兔肉、杜仲、香菇、料酒、高汤、姜、葱放入煲中，将锅置大火上烧沸，再改用小火煲至原料熟透，加入精盐即成。

营养与功效：此菜具有补肝肾、益气血、降血压之功效。杜仲性温，具有壮骨、降压之功效。兔肉味甘，性凉。入肝、大肠经。具有补中益气、凉血解毒之功效。所制菜肴非常适合高血压患者食用。

原料：素鸡200克，平菇150克。

调料：葱末10克，蒜末10克，姜末5克，料酒10克，酱油5克，精盐3克，鸡精1克，味精1克，湿淀粉10克，汤200克，色拉油20克。

做法：

1. 将素鸡切成条。平菇洗净，沥去水分，切成片。
2. 锅内放入清水烧开，下入平菇片烧开，焯透捞出，放入冷水中投凉捞出，挤去水分。
3. 锅内放入油烧热，下入葱末、蒜末、姜末炝香，下入平菇片煸炒至透，下入素鸡炒匀，加汤、料酒、酱油、精盐、鸡精炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：素鸡可补脾益气、健脾利湿、清热解毒。并有降低血清胆固醇的作用。平菇可降低血压、降低血液中胆固醇，可预防血管疾病和肥胖症，有利于防止血管硬化。





阿胶 炖 甲 鱼

原料：甲鱼1只，阿胶10克，白果仁30克。

调料：姜5克，葱10克，精盐3克，高汤600克，味精2克，胡椒粉2克。

做法：

1. 把阿胶磨碎。白果仁洗净。甲鱼宰杀后，去头、尾、内脏及爪，余去血水。姜洗净，切片。葱洗净，切段。
2. 将阿胶放入炖锅内，放入甲鱼、白果仁、姜、葱、精盐，加入高汤，置大火上烧沸，再改用小火炖至原料熟透，调入味精、胡椒粉即成。

营养与功效：此菜具有补肾益精、滋补气血、降低血压之功效。阿胶味甘、性平，具有补血、滋阴之功效。甲鱼具有软坚散结、滋阴润肺的功效，二者共同烹制的菜品对高血压的效果较好。

高血压小常识

◆高血压病的食物宜忌

高血压病宜食的食物：

1. 蔬菜类：芹菜、芥菜、菠菜、花菜、黄花菜、丝瓜。
2. 豆类及豆制品：豇豆、四季豆、豆腐。
3. 水果类：苹果、枇杷、桃、李、桑葚、荸荠。
4. 水产品：鱼类、蛤蚌、淡菜、鲍鱼、鱼翅。
5. 肉类：水牛肉、猪瘦肉。
6. 其他：干果、薯类、清茶、菊花等。



高血压病不宜食用的食物：

猪肥肉，猪肚，猪肝，牛肉，驴肉，狗肉，羊肉，鸡肉，草鱼，水龟，海参，鱼油，糯米，白面，黄豆，刀豆，番瓜子，油菜，胡萝卜，萝卜缨，樱桃，橘子，荔枝，龙眼，椰子，大枣，胡桃，杏仁，枣子，金橘，杨桃，木瓜，姜，葱，蒜，胡椒，桂皮，佛手，红糖，葡萄酒等。

◆高血压的“四因”施膳

药膳治疗高血压病是我国人民在长期与疾病斗争中积累下来的丰富经验，它是以中医理论为基础，以临床实践为依据的。在实施药膳治高血压病时，必须注意因证施膳，因时施膳，因地施膳，因人施膳。

1. 因证施膳

辨证论治是中医特点之一，是以证为基础的普遍应用的一种诊治方法。高血压食疗以中医理论为依据，根据体质、症状、健康、高血压病等情况的不同，药膳的施治应用也有区别，这就叫“因证施膳”。比如多数高血压病人属于热证，故应以滋阴泻热的药膳进行调理；少数属于阴阳俱伤导致的高血压病，就要以滋阴补阳的配方进行调理。前者可用决明煲花枝，后者则用虫草蒸白鸽。

2. 因时施膳

四季的气候变化，对人体的生理、病理变化均会产生一定的影响，在高血压食疗组方时，必须注意因四季的不同而选择食物。春夏秋冬是自然现象，就气候而论，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。人体所需的营养也必须顺应自然界的这一规律去选择食物和药物。如果选择的食物和药物不当，人体阴阳就会失衡，就会生病。例如，夏天天气炎热，人体喜热，如果多食性凉的食物，如团鱼肉、牡蛎肉，就会出现寒证。所以，食物的选择应注意它的性、味，合理食用。唐代医家孙思邈认为应根据不同季节服用不同的药物，他认为

春季宜服小续命汤，夏季宜服肾蛭汤，秋季宜服黄芪汤，冬季宜服保健药酒。孙氏在《备急千金要方·服食法》中说：“终身常尔，则百病不生矣。”综上所述，在不同的季节里，选择服食不同的食物、药膳菜肴是十分重要的。

3. 因地施膳

不同的地区，由于气候条件及生活习惯的不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同，所以用药亦应有所别。我国北方寒冷干燥，南方炎热多湿，加上生活习惯各异，北方人喜食咸味，盐摄入太多，南方人喜食甜味，因此北方人可多食山楂银耳粥，南方人应多食山药芹菜粥。

4. 因人施膳

由于人的体质有强弱之分、男女老少之异，故组方施膳也就不尽相同。如老年人体弱，属虚损内作，阴损及阳，阴阳俱伤，怕冷畏寒，腰膝酸软，神昏肢麻，可用天麻蒸乳鸽调理。青少年多属热证高血压病，所用膳应滋阴泻热为主，如柿子、决明茶等。

上述施膳的四个因素，是密切联系不可分割的。“辨证施膳”主要是辨明征候，因地、因时、因人施膳，既要看到人的体质、性别、年龄的不同，又要注意地理和气候差异，把人体和自然环境、地理气候结合起来，进行全面分析、组方施膳。

◆高血压食疗药膳的组成原则

药膳要针对高血压病的不同诱发症状进行配膳。如有的人是因为饮食不注意，造成血管脂肪含量过高，导致血管内壁压力增高，就应该采用如山楂银耳粥这类的药膳，取山楂降压、银耳软化血管、大米生津之功效。有的人

是因为年老体衰、内分泌出现故障引发的高血压，就应该采用补益的降压药膳，如桑葚枸杞猪肝粥，方中桑葚补肾、滋阴，枸杞补肾明目，猪肝补益，大米生津止渴、除烦，一起搭配所制的粥品，对治疗老年性高血压大有裨益。有的人因为工作紧张，造成高血压，就需要用缓解压力、舒张血管的药膳来调理，如灵芝全蝎粥，采用灵芝宁心安神、降低血压，全蝎舒经活络，大米滋润补益，对因压力过大造成高血压的人群效果就很好。

◆高血压食疗药膳的烹饪方法

高血压药膳烹调是一种以缓解、治疗高血压病为目的的、将药物和食物合理配合制作而成的美味食品。因此，它不光是色、香、味、形俱全的菜品，而且还具有独特的治疗效用，这样的食物和药物的搭配，能起到“药借食力，食助药威”的作用。

高血压食疗药膳的制作方法多样，宜采用炖、蒸、烧、粥等方法，而不宜采用卤、煨、烧烤、酒制等。

1. 炖

炖法，如参须金龟汤的制作方法：先将金龟宰杀后，去内脏、头、尾，在沸水锅内焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内，再将所用人参、玉米须用纱布包好，放清水浸漂几分钟后放入锅内，再加入生姜、葱、胡椒及清水适量，先用大火煮沸，再改用小火炖2小时。炖法所制药膳特点是汤汁浓郁、肉质软烂，适合高血压病老年患者。

2. 蒸

蒸法，如楂枣蒸鲫鱼的制作方法：将山楂浸润后切片，红枣洗净，去核，再将鲫鱼宰杀

后，去鳞片和内脏，置于蒸盘内，加好调味品，再加入山楂和红枣，上笼蒸7分钟。蒸法所制的菜品形状完整、口感滑嫩。

3. 烧

烧法，如麦菊烧花螺的制作方法：先将花螺洗净，经过沸水略煮，将螺肉取出，在油锅内略炒后，加入麦冬、菊花和高汤，用大火烧开，再用小火烧10分钟，烧至汤汁稠浓，烧法所制药膳特点为汁稠味鲜。

4. 粥

药粥的制作方法简单，如芹菜瘦肉粥的制作方法：将瘦肉切丝，芹菜洗净切段，大米洗净，同放入电饭煲中，加入清水适量，如常煲粥即可食用。

◆高血压药膳常用药物、食物

常用药物

1. 人参

别名：血参、黄参、神草。味甘、微苦，性温。入脾、肺经。具有大补元气，固脱生津、安神之功效。感冒患者禁食。

2. 西洋参

别名：花旗参、洋参。味甘、微苦，性凉。入心、肺、肾三经。具有益肺阴、清虚火、生津止渴之功效。胃有寒湿者忌食。

3. 党参

别名：黄参、狮头参、中灵草。味甘，性平。入脾、肺经。具有补中、益气、生津之功效。有实邪者忌食。

4. 明党参

别名：土人参、粉沙参、红党参。味甘、微苦，性凉。入肝、肺经。具有清肺化痰、平肝和胃、解毒之功效。外感患者忌食。

5. 太子参

别名：孩儿参、童参。味甘、苦，性微温。入心、脾、肺经。具有补肺、健脾之功效。痰火积热或阴虚火旺者忌服。

6. 何首乌

别名：地精、赤敛、首乌、小独根。味苦、甘、涩，性微温。入肝、肾经。具有补肝肾、养血祛风之功效。大便溏泻及有湿痰者不宜。

7. 北沙参

别名：海沙参、银条参、辽沙参。味甘、苦、淡，性凉。入肺、脾经。具有养阴润肺、祛痰止咳之功效。风寒作嗽及脾胃虚寒者忌服。

8. 南沙参

别名：沙参、白沙参、稳牙参。味甘、微苦，性凉。入肺、肝经。具有养阴清肺、祛痰止咳之功效。风寒咳嗽者忌服。

9. 银耳

别名：白木耳、白耳子。味甘、淡，性平。入肺、胃、肾经。具有滋阴润肺、养胃生津之功效。风寒咳嗽者忌服。

10. 天门冬

别名：天冬、大当门冬。味甘、苦，性寒。入肺、肾经。具有滋阴润燥、清肺降火之功效。虚寒泄泻及风寒致嗽者忌服。

11. 麦门冬

别名：麦冬。味甘、微苦，性寒。入肺、

胃、心经。具有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之功效。脾胃虚寒泄泻，胃有痰饮湿浊者忌服。

12. 玉竹

别名：女萎、节地、尾参、山姜。味甘，性平。入肺、胃经。具有养阴润燥、除烦止渴之功效。胃有痰湿气滞者忌服。

13. 百合

别名：白百合。味甘、微苦，性平。入心、肺经。具有润肺止咳、清心安神之功效。风寒痰嗽、中寒便滑者忌服。

14. 黄芪

别名：黄耆、戴糝、绵黄耆、箭芪。味甘、性微温。入肺、脾经。具有益卫固表、利水消肿、脱毒生肌之功效。实邪及阴虚阳盛者忌食。

15. 芦根

别名：芦茅根、芦柴根、甜梗子。味甘、性寒。入肺、胃经。具有清热生津、除烦止呕之功效。脾胃虚寒者忌服。

16. 生地黄

别名：生地、大生地、干地黄。味甘、苦，性凉。入心、肝、肾经。具有滋阴养血之功效。脾虚泄泻、胃虚食少慎服。

17. 冬虫夏草

别名：夏草冬虫、虫草。味甘，性平。入肺、肾经。具有补虚损、益精气、止咳化痰之功效。有表邪者慎用。

18. 羊藿

别名：仙灵脾、牛角花、肺经草。味辛、甘，性温。入肝、肾经。具有补肾壮阳、祛风

除湿之功效。阴虚而相火易动者忌食。

19. 山药

别名：山芋、淮山药、薯蕷。味甘，性平。入肺、脾、肾经。具有健脾补肺、固肾益精之功效。有实邪者忌食。

20. 杜仲

别名：思仙、木棉、思仲、丝棉皮。味甘、微辛，性温。入肝、肾经。具有补肝肾、强筋骨、安胎之功效。阴虚火旺者慎服。

21. 枸杞子



别名：苟起子、甜菜子、红青椒、血杞子。味甘、性平。入肝、肾经。具有滋肾润肺、补肝明目之功效。外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。

22. 茯苓

别名：茯菟、茯灵、松腴、松薯。味甘、淡，性平。入心、脾、肺经。具有渗水利湿、益脾和胃、宁心安神之功效。虚寒精滑或气虚下陷者忌服。

23. 薏苡仁

别名：苡仁、益米、苡米。味甘、淡，性凉。入脾、肺、胃经。具有健脾补肺、清热利湿的功效。便难者慎服。

24. 附子

别名：天雄、淡附块、熟附子。性辛、甘，热，有毒。入心、脾、肾经。具有回阳补火，散寒除湿的功效。阴虚阳盛及孕妇禁服。

25. 莲子

别名：藕实、莲实、莲迷、莲蓬子。味甘、涩，性平。入心、脾、肾经。具有养心、益肾、补脾、涩肠之功效。中满痞胀及大便燥结者忌服。

26. 菊花

别名：甘菊、甜菊花、药菊、金精。味甘、苦，性凉。入肺、肝经。有疏风清热、明目、解毒的功效。气虚胃寒、食少泄泻者忌服。

常用食物

1. 大米

别名：粳米、硬米。味甘，性平。入脾、胃经。有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢之功效。四季皆宜。

2. 糯米

别名：江米、稻米、元迷。味甘，性温。入脾、胃、肺经。具有补中益气之功效。胃热及大便干燥者慎服。

3. 豆腐

别名：白牛。味甘，性凉。入脾、胃、大肠经。具有益气和中、生津、清热解毒之功效。胃寒者慎服。

4. 豆浆

别名：豆汁、豆腐浆。味甘，性平。入脾、大肠经。具有补虚润燥、清肺化痰之功效。四季皆宜。

5. 黄豆芽

别名：豆芽菜。味甘，性平，无毒。入脾、大肠经。具有利三焦，润燥除湿，健脾之功效。四季皆宜。

6. 豆腐皮

别名：豆腐衣、豆浆薄膜。味甘、淡，性平。入脾、大肠经。具有健脾宽中，润燥消水之功效。不宜多食，多食壅气。

7. 甘薯

别名：山薯、番薯、地瓜、红薯。味甘，性平，无毒。入胃、大肠二经。具有补中和血、宽肠胃、通便之功效。中满者不宜多食，能壅气。

8. 萝卜

别名：莱菔、萝卜白。味辛、甘，性凉。入肺、脾经。具有消积滞、化痰热、下气宽中之功效。见胃虚寒、食不化者忌食。

9. 胡萝卜

别名：黄萝卜、红萝卜、葫芦菔。性甘，平。入肺、胃、脾经。具有健脾化滞之功效。四季皆宜，人人可食。

10. 牛蒡

别名：恶实根、鼠粘根、牛菜。味苦，性寒。入肺、胃经。具有祛风热、消肿毒之功效。胃寒者忌食。

11. 马铃薯

别名：洋芋、土豆、洋番薯、山洋芋。味甘，性平。入胃、大肠经。有补气，健脾消炎之功效。发芽马铃薯含有龙葵素，不宜食用。

12. 竹笋

别名：笋。味甘，性凉。入大肠、胃经。

具有清肺胃热治胃炎、痰多等之功效。有痼疾者慎食。

13. 莴苣

别名：莴苣菜、千金菜、莴笋、莴菜。味苦、甘，性凉。入大肠、胃经。具有治小便不利、尿血、乳汁不通之功效。有目疾者忌食。

14. 白菜

别名：菘菜、大白菜。味甘，性平。入大肠、胃经。具有解热除烦、通利肠胃之功效。气虚胃冷者不宜多食。

15. 小白菜

别名：油白菜、江门白菜。味甘，性平。入大肠、胃经。具有清热通便、治大小便不畅等症。见胃虚弱及泄泻者慎服。

16. 菠菜

别名：波斯草、赤根菜、菠薐。味甘，性凉。入肺、胃经。具有养血止血、敛阴润燥之功效。便溏及腹泻者忌用。

17. 蕹菜

别名：空心菜、藤藤菜、空筒菜。味甘，性寒。入大肠、胃经。具有清热通便、治大小便不畅等症。便溏及腹泻者忌用。

18. 芹菜

别名：旱菜、香芹。味甘、苦，性凉。入胃、肝经。具有平肝清热、祛风利湿之功效。脾胃虚弱及泄泻者慎服。

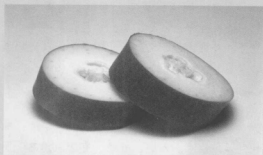
19. 苋菜

别名：苋、青香苋、米苋。味甘，性凉。入大肠、脾经。具有清热、利窍之功效。脾弱便溏者慎食。

20. 芦荟

别名：卢会、诃会、象胆、劳伟。味苦，性寒。入肝、心、大肠经。具有清热、通便杀虫之功效。孕妇忌服。

21. 冬瓜



别名：白瓜、水瓜、白冬瓜、地芝。味甘、淡，性凉。入肺、大小肠、脾经。具有利水消痰、清热解毒之功效。虚寒肾冷，久病滑泄者不宜食用。

22. 黄瓜

别名：胡瓜、王瓜、刺瓜。味甘、淡，性凉。入肺、胃、大肠经。具有除热、利水、解毒之功效。有寒痰或胃冷，久病滑泄者不宜食用。

23. 番瓜

别名：麦瓜、伏瓜、饭瓜。味甘，性温。入脾、胃经。具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫之功效。凡气滞湿阻者忌服。

24. 丝瓜

别名：天丝瓜、绵瓜、布瓜、水瓜。味甘，性凉。入肝、肺经。具有清热化痰、凉血解毒之功效。多食令人滑泄、倒阳不举。

25. 木瓜

别名：木瓜实、铁脚梨。味酸，性温。入

肝、脾经。具有平肝和胃、去湿舒筋之功效。
精血虚弱、真阴不足、积滞多者忌服。

26. 猪肉

别名：豕、豚。味甘、咸，性平。入脾、胃、肾经。具有滋阴润燥之功效，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。便秘者慎食。

27. 猪肾

别名：猪腰。味咸，性平。入肾经。具有补肾壮阳之功效，用于肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老年性耳聋等症。风寒感冒者不宜食用。

28. 鸡蛋

别名：鸡卵、鸡子。味甘，性平。入胃、肠经。具有滋阴润燥、养血安胎之功效。胃寒虚弱、大便泄泻者不宜食用。

29. 乌骨鸡

别名：乌鸡、药鸡、绒毛鸡、丛冠鸡。味甘、性平。入胃、肠经。具有养阴退热之功效。凡实证、邪毒未清者不宜食。

30. 鹅肉

别名：鹅儿肉。味甘、性平。入脾、肺经。具有益气补虚、和胃止渴之功效。湿热内蕴者勿食。

31. 白鸭肉

别名：鸭肉。味甘、咸，性平。入脾、胃、脾肾经。具有滋阴养胃、利水消肿之功效。阳虚脾弱，外感未清，痞胀脚气，便溏均不宜食。

32. 兔肉

别名：兔子肉。味甘，性凉。入肝、大肠经。具有补中益气、凉血解毒之功效。脾胃虚

寒者忌服。

33. 鸽肉

别名：鹁鸽、飞奴。味甘、咸，性平。入肝、肾、肺经。具有滋肾益气，祛风解毒之功效。四季皆宜。

34. 鲫鱼

别名：鲋。味甘，性平。入脾、胃、肾经。具有健脾利湿之功效。四季皆宜。

35. 鲤鱼

别名：赤鲤鱼。性甘，平。入脾、肾经。具有利水消肿、下气通乳之功效。四季皆宜。

36. 鲢鱼

别名：草鱼、混子。味甘，性温，无毒。入脾、胃经。具有暖胃平肝、健脾利湿之功效。四季皆宜。

37. 鲈鱼

别名：花鲈、鲈板、花寨、鲈子鱼。味甘，性平。入肝、肾经。具有益脾胃、补肝肾之功效。四季皆宜。

38. 泥鳅

别名：鳅、鳅鱼、和鳅。味甘，性平。入肝、肾经。具有补中气，祛湿邪之功效。四季皆宜。

39. 鳊鱼

别名：黄鳊。味甘，性温。入肝、脾、肾经。具有补虚损、除风湿、强筋骨之功效。外感发热，腹部胀满忌食。

40. 虾

别名：虾子、大虾。性甘、咸，温。入脾、肝、肾经。具有补肾壮阳、通乳、脱毒之功效。多食动风发疮疥。

41. 田螺

别名：黄螺。味甘、咸，性寒。入膀胱、胃、大肠经。具有清热利水之功效。过量食用会引起腹痛泄泻。

42. 龟肉

别名：乌龟肉。味甘、咸，性平。入肝、肾、肺经。具有益阴补血之功效。龟肉不宜与猪肉、苋菜、瓜类等同食。

43. 鳖肉

别名：团鱼、水鱼、甲鱼。味甘，性平。入肝经。具有滋阴凉血之功效。脾胃阳虚及孕妇忌食。

44. 海参

别名：刺参、海鼠。味咸，性温。入心、肾经。具有补肾益精、养血润燥之功效。脾胃寒弱者忌食。

45. 梨

别名：果宗、玉乳、蜜你。味甘、微酸，性凉。入肺、胃经。具有生津润燥、清热化痰之功效。脾胃便溏及寒嗽者忌食。

46. 香蕉

别名：蕉子、蕉果。味甘，性寒。入大肠、胃经。具有清热、润肠、解毒之功效。脾胃虚寒及便秘者忌食。



47. 桑葚

别名：桑实、乌葚、文武实、桑果。味甘、酸，性寒。入心、肝、肾经。具有补肝肾益肾、息风滋阴之功效。脾胃虚寒作泄者慎食。

48. 无花果

别名：阿驿、底珍、天生子、文仙果。味甘，性平。入大肠、胃经。具有健胃清肠、消肿解毒之功效。四季皆宜。

49. 荸荠

别名：水芋、乌芋、红慈姑、马薯、马蹄。味甘，性寒。入肺、胃经。具有清热、化痰、消积之功效。虚寒及血虚者慎服。

50. 花生

别名：落花生、长生果、南京豆、及低果。味甘，性平。入脾、肺经。具有润肺和胃之功效。体寒湿滞及肠滑便泄者不宜。

51. 松子

别名：松子、松子仁、新罗松子、海松子。味甘，性温。入肝、肺、大肠经。具有养液息风、润肺滑肠之功效。有湿痰、便溏精滑者忌食。

52. 蜂蜜

别名：石蜜、食蜜、白沙蜜、蜂糖。味甘，性平。入肺、脾、大肠经。具有补中、润燥、止痛、解毒之功效。痰湿内蕴、中满痞胀及肠滑泄泻者忌食。

53. 蜂乳

别名：王浆、乳浆。味甘、酸，性平。入肺、脾、大肠经。具有滋补、健壮、益肝、健脾之功效。痰湿内蕴、中满痞胀及肠滑泄泻者忌食。